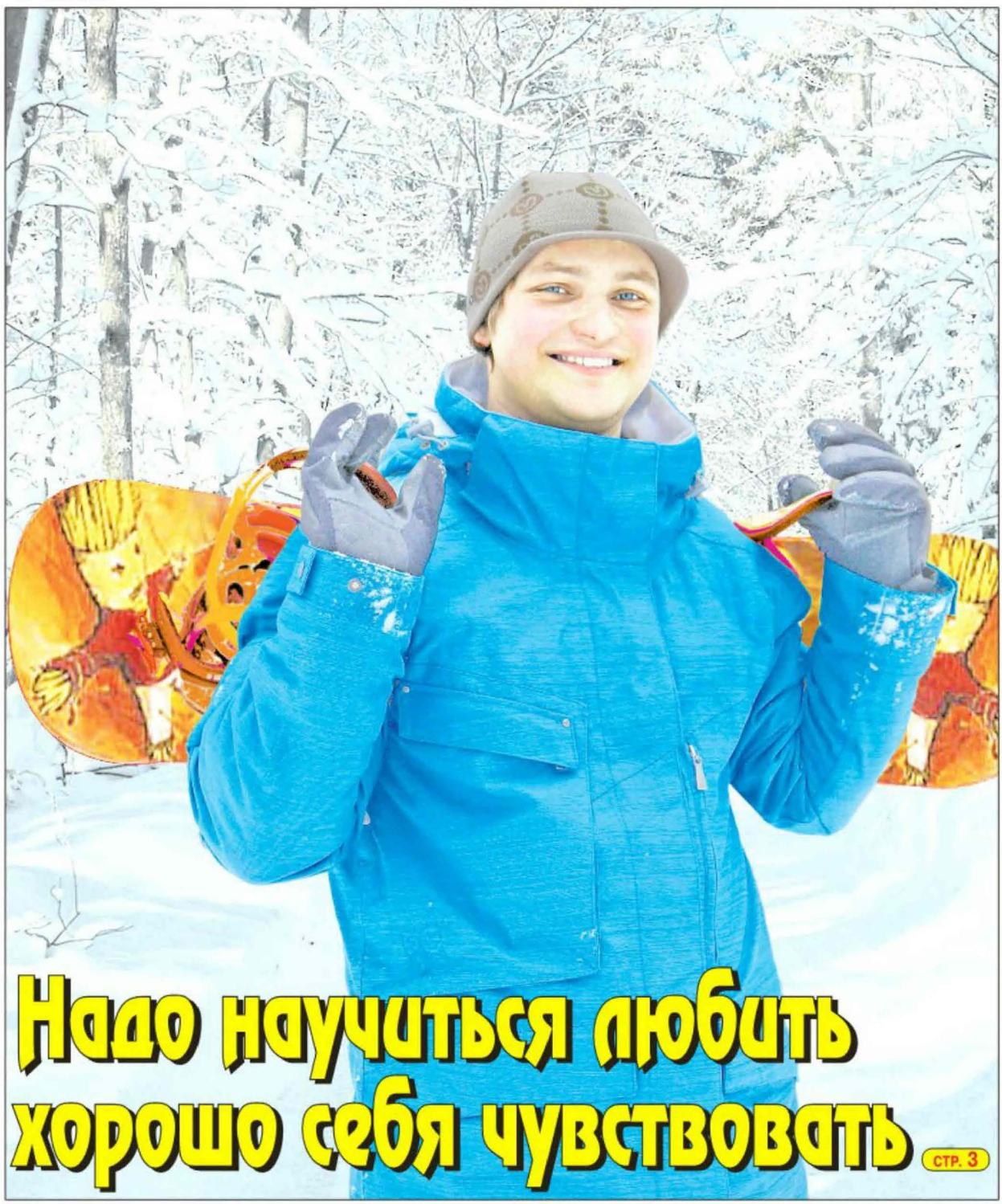
№5 (403) март 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»



Надо научиться любить хорошо себя чувствовать

СТР. 3

Кошмарики

ЭКОНОМНЫЕ ЯПОНЦЫ

В Японии руководство одной строительной компании потребовало от рабочих сделать одинаковые стрижки. Женщинам — отрезать волосы по скулы, челка на две стороны. Допускалось зачесывать на любую сторону. Длина волос сзади чуть короче, чем пряди на висках. От мужчин требовали только короткие волосы с подбритием на висках и торчащей густой макушкой. Требование руководства не каприз: короткие стрижки удобнее для строителей и под касками выглядят аккуратнее. И еще использовать фены и сушки для коротких волос не нужно, меньше тратится воды на мытье головы.

ГРИПП РАЗРУШИЛ СЕРДЦЕ

14-летний подросток из Израиля скончался от редкого осложнения гриппа: всего за несколько дней вирус разрушил сердце мальчика. Обнаружив первые симптомы гриппа, родители давали Славе лекарства для снижения температуры, не обратившись за помощью медиков. Через 2 дня мальчика отвезли в поликлинику, где врач диагностировал у него воспаление легких и немедленно сделал инъекцию антибиотиков. Состояние мальчика начало резко ухудшаться, и на машине «скорой помощи» его отвезли в детскую реанимацию. Врачи делали все возможное, но их усилия оказались напрасными: через два часа после госпитализации у Славы начало отказывать сердце, и вскоре он скончался от сердечной и легочной недостаточности.

РЕБЁНОК ЛЕТЕЛ С КРЫШИ

Полицейский в Алматы поймал трехлетнего ребенка, которого пьяная мать сбросила с крыши пятиэтажного дома. Сбросив малыша, мать прыгнула вниз сама. Она получила множественные травмы и находится в реанимации.

А ТЫ НЕ ОБИЖАЙ...

В Ростовской области 30-летнего мужчину ограбила пенсионерка. Молодой человек шел по улице, разговаривая по мобильному телефону. Внезапно на него напала пожилая женщина, выхватила сотовый телефон и скрылась. Пострадавший узнал нападавшую: несколько месяцев назад он снимал у нее квартиру и задолжал хозяйке 9 тысяч рублей, но возвращать долг не собирался. Вот она и решила пойти на крайние меры. В отношении пенсионерки возбуждено уголовное дело по статье «Самоуправство».

Знаете ли вы, что...

● Самый быстрый способ избавиться от стресса — это открыть книгу и начать читать. Чтение успокаивает и нормализует пульс намного быстрее, чем тихая музыка, прогулка на воздухе или чашка мятного чая. При этом совершенно неважно, какую именно книгу читать. Главное, чтобы было интересно.

● Тем людям, которые постоянно мерзнут и болеют, советуем начинать утро с необычной зарядки. Побарабаньте кончиками пальцев обеих рук по голове в таком порядке: лоб, макушка, затылок и обратно. Энергично разотрите ладони и уши, потяните ушные раковины большими и указательными пальцами вниз, в конце сожмите мочки на несколько секунд.

● Если много сидеть на одном месте, нижняя часть тела начинает увеличиваться, предупреждают израильские ученые. Механическое давление на стул заставляет жировую ткань разрастаться. Даже правильно питаясь и регулярно тренируя мышцы, можно отрастить большую попу.

Новости

ОДИН из британских ученых обнаружил, что человечество спасут... тараканы. Антибиотики из их желез, побеждающие серьезные болезни человека, в скором времени поступят в аптеку.

ЧЕРЕЗ 5-6 лет россияне могут рассчитывать на появление уникального, не знающего аналогов в мире лекарства от цирроза печени. Об этом заявили ученые Сибири, создавшие чудо-снадобье. Оно так действует на печень, что рубцовая ткань замещается здоровой.

ГОЛЛАНДСКИЕ и американские ученые, исследовавшие вирус птичьего гриппа, мимоходом создали новую, более заразную форму этого вируса. Она может привести к пандемии, подобной испанке, — смертельному гриппу, который унес жизни 40 миллионов человек в 1918-1919 годах. Если исследование попадет в руки военных, его могут использовать как биологическое оружие.

ЯПОНСКИЕ исследователи заявили, что появление у женщины постоянной потливости под мышками, неприятного запаха тела и обильной серы в ушах может свидетельствовать о первых признаках рака груди.

СКОРО каждый мужчина в домашних условиях с точностью до 97% сможет узнать, сможет ли он стать отцом. Тест на отцовство так же прост, как и тест на беременность. Каплю спермы надо нанести на тестовую полоску, и если полоска покраснеет, то качество спермы хорошее. Если же цвет не изменится, это повод сходить к врачу.

ВЫСОКОКАЛОРИЙНОЕ питание вызывает раннее созревание девочек. Уже сегодня не редкость менструации у 8-летних девочек. Ученые советуют уменьшить калорийность блюд в детском питании и предупреждают о возникновении в дальнейшем заболеваний, связанных с обменом веществ.

КИТАЙСКИЕ исследователи заявили о связи между кожными болезнями, такими как псориаз, и проблемами с эрекцией. Они пришли к выводу, что риск импотенции на 60% выше у тех, кто страдает от экземы.

Ситуация — *Не упусти время*

Поперхнулся до смерти

ОБЫЧНАЯ ЖИТЕЙСКАЯ СИТУАЦИЯ: ЛЮДИ СИДЯТ ЗА СТОЛОМ, ВКУСНО ЕДЯТ, ВКУСНО ПЬЮТ... И ВДРУГ КТО-ТО НАЧИНАЕТ СУДОРОЖНО КАШЛЯТЬ. ЕГО СО СМЕХОМ ХЛОПАЮТ ПО СПИНЕ, А ОН НИКАК НЕ МОЖЕТ ВДОХНУТЬ ВОЗДУХ.

Что происходит, если в дыхательные пути попадает крошка пищи

Лицо человека, который пострадал, становится багрово-синюшным, градом льются слезы, возникают судороги — и бедняга теряет сознание от удушья. Так бывает, когда дыхательные пути перекрыты случайно попавшими туда мелкими предметами, в том числе пищей. Чаще всего это происходит во время приема пищи, когда человек смеется, ведет оживленный разговор и меньше всего сосредоточен на том, что и как ест. В результате стремительно развивается кислородное голодание. И страдалец в прямом смысле стоит на краю могилы.

Когда в стране идут застолья, дежурные травматологи знают: хотя бы одного поперхнувшегося привезут обязательно. Попадание в дыхательные пути инородного тела, пищи или жидкости нередко заканчивается смертью совершенно здоровых людей. Хотя в 8 случаях из 10 человека можно было спасти. Но сильные хлопки между лопаток могут как раз спровоцировать смерть того, кто подавился. Оказать же реальную помощь можно, но иначе. Однако если человек подавился, с помощью надо торопиться! На все про все отводится не больше трех минут.

Как действовать, если пострадавший еще держится на ногах

Встаньте за спиной пострадавшего, обхватите его руками. Сожмите одну руку в кулак и той стороной, где большой палец, положите на живот пострадавшего ниже грудной клетки, но выше пупка. Ладонь другой руки кладется поверх кулака, быстрым толчком вверх кулак вдавливается в живот. Руки при этом надо резко согнуть в локтях (но грудную клетку с боков не сжимайте).

Как правило, одной процедуры достаточно, чтобы пища вылетела наружу и человек задышал. Все просто: руками вы вызываете резкое повышение внутрибрюшного давления, которое передается на диафрагму и легкие. А в легких всегда есть немного воздуха — его вполне достаточно, чтобы вытолкнуть застрявший комок пищи. Кстати, отработайте этот прием, не дожидаясь, пока кто-то поперхнется.

Что делать, если человек уже без сознания

Срочно уложите его спиной на твердую поверхность (пол) и сильными толчками надавите на верхнюю часть живота, отступив от солнечного сплетения примерно на ширину ладони. Это тоже повысит внутрибрюшное давление, как и в первом случае.

Маленьким детям такую помощь оказывать нельзя

Сильное сжатие диафрагмы может причинить травму. К счастью, дети редко давятся пищей. От этого страдают взрослые, потому что разговаривают и смеются во время еды.

А. Н. Шаронов, травматолог, врач высшей категории

■ Сильные хлопки между лопаток могут спровоцировать трагедию.
■ У вас всего три минуты для оказания действенной помощи.

■ НИКОГДА НЕ ГОВОРИ «Я ОШИБСЯ». ЛУЧШЕ СКАЖИ: «НАДО ЖЕ, КАК ИНТЕРЕСНО ПОЛУЧИЛОСЬ!»

■ РОССИЯНЕ О ПОЛИТИКЕ ДУМАЮТ ТИХО И МОЛЧА, А ПОТОМ МАТОМ-МАТОМ-МАТОМ...

Для людей, переживших цунами

В Японии собрали несколько игрушечных роботов для пожилых людей, которые пережили прошлогоднее землетрясение, сопровождавшееся сильным цунами. Мягкое, милое, очаровательное животное закрывает глаза от удовольствия, отвечая на ласки человека. Два тюленёнка отдали в дом престарелых на Фукусиму.

Умнее люди уже не станут

УЧЕНЫЕ ПРИШЛИ К ШОКИРУЮЩЕМУ ВЫВОДУ: РАЗВИТИЕ МОЗГА, КОТОРОЕ ПРОДОЛЖАЛОСЬ НЕСКОЛЬКО МИЛЛИОНОВ ЛЕТ, СЕГОДНЯ ДОСТИГЛО ПИКА РАЗВИТИЯ, ПОЭТОМУ ЛЮДИ УЖЕ НЕ СТАНУТ УМНЕЕ. ЭТО НЕВОЗМОЖНО ФИЗИЧЕСКИ: МОЗГ УВЕЛИЧИЛСЯ В РАЗМЕРАХ, НО ЧЕРЕПНАЯ КОРОБКА НЕ РЕЗИНОВАЯ. НАДЕЖДА ЛИШЬ НА ТО, ЧТО ОНА ВСЕ ЖЕ «РАСТЯНЕТСЯ»!

Растения умеют радоваться и бояться

Если человек к ним приближается с хорошими намерениями, они и растут лучше.

Это зафиксировано приборами. Когда растение чувствует сильные эмоции — страх, тревогу, ненависть или боль, его биополе заметно изменяет форму, и это фиксируют датчики прибора. Растения реагируют и на угрозу. Если человек повреждает листья, другие цветы, которые растут в этой же комнате, начинают переживать за свою судьбу, и это также показывают приборы. Впоследствии растения безошибочно распознают агрессора и реагируют на него. Они способны реагировать даже на мысли. Если человек к ним приближается с хорошими намерениями, они и растут лучше. Если подумает о плохом, то растения могут притвориться мертвыми, чтобы их не задели.

Живот стал большим. Почему?

ЕСТЬ ТАКОЙ ДИАГНОЗ — АСЦИТ. В НАРОДЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ БРЮШНОЙ ВОДЯНКОЙ. ЕЕ ОБЫЧНО ПРОВОЦИРУЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ АСЦИТ И КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ЕГО РАЗВИТИЕ?

— Асцит — это не болезнь, а симптом другого серьезного заболевания. Накопление жидкости в брюшной полости может развиться при тяжелых формах хронической сердечной недостаточности, когда жидкость накапливается не только в ногах, но и в брюшной полости, при циррозе печени, токсических гепатитах, заболеваниях почек, воспалительных процессах и раке внутренних органов.

Выделяется жидкость из сосудов, когда они хрупкие и непрочные. Сердце не справляется со своей работой, провоцирует застой венозной крови, и часть жидкости выталкивается через стенки сосудов внутренних органов в брюшную полость. По своему составу она схожа с плазмой крови.

В принципе, у здоровых людей тоже может содержаться в брюшной полости до 500 мл свободной жидкости — это нормально. Когда же ее становится больше 2-3 литров, речь идет об асците.

Асцит вам не грозит, если на ногах нет отеков. Жидкость начинает скапливаться прежде всего в нижних конечностях и только потом — в брюшной полости.

— Как быстро жидкость скапливается в брюшной полости?

— Смотря какое заболевание приводит к асциту. При больной печени и неправильном лечении сердечно-сосудистой системы это происходит за 3-4 недели. У страдающих онкологическими заболеваниями жидкость скапливается за 2-3 месяца. После откачивания она может появиться снова, причем в больших объемах — до 3 литров — буквально за считанные дни.

— И снова приходится ее откачивать?

— Не всегда. Если жидкости немного, до 2-3 литров, врач назначает препараты, в том числе мочегонные. Если это не помогает, прибегают к пункции передней стенки брюшной полости и жидкость откачивают. После этой процедуры пациент чувствует себя лучше. Ведь большой живот — это 5-7 килограммов лишнего веса, а значит — дополнительная нагрузка на сердце, желудочно-кишечный тракт, органы малого таза, диафрагму. После удаления жидкости человеку сразу становится легче дышать, уменьшается тяжесть. Разумеется, одновременно надо лечить основное заболевание.

— Может ли водянка сама рассосаться без всяких процедур?

— Если асцит вовремя обнаружен и жидкости накопилось немного, она может постепенно выйти из организма через кишечник и частично — через легкие при дыхании.

— Кроме медикаментозного лечения существуют ли какие-нибудь народные рецепты?

— Лечение можно дополнить мочегонными травами. Предлагаю несколько рецептов.

* Залейте 1 ст. ложку травы толокнянки 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

* Хорошо помогает отвар листьев брусники: 1 ст. ложка на 1 стакан воды, кипятите 15 минут. Выпейте за день небольшими глотками.

* При асците, вызванном сердечной недостаточностью, неплохо помогает настой листьев и почек березы. Залейте 2 ст. ложки березовых листьев или 1 ст. ложку почек 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

* Если отеки вызваны заболеваниями печени, мочеполовой системы, приготовьте настой семян и зелени петрушки. Залейте 2 ст. ложки порубленной зелени 2 стаканами кипятка, настаивайте до разбухания зелени, процедите. Настой выпейте за день в 3-4 приема до еды. Настой семян петрушки готовится так: залейте 2 чайн. ложки 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8-10 часов в закрытой посуде. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Этот рецепт подойдет больным, которым предписано ограниченное потребление жидкости.

Все эти травы увеличивают мочевыделение, уменьшают отеки, снимают воспаление. В народе водянку успешно лечат соками: морковным, тыквенным, огуречным, соком калины с медом. Их пьют 1 раз в день по 1/2 стакана. Чтобы жидкость активнее проникала в кишечник, можно делать очистительные клизмы с гипертоническим раствором.

— Какие ограничения должны быть в питании больного?

— Исключаются острые, соленые продукты, специи. Пища не должна быть сухой, только проваренной и протертой. Ешьте больше овощей — свежую капусту, огурцы, лимоны с кожурой и медом, яблоки, в том числе и печеные, не забывайте про зелень петрушки. И считайте количество выпитой и выделенной жидкости, последней должно быть больше, иначе она будет уходить в брюшную полость. Не стремитесь пить жидкости меньше 700-800 мл в сутки — это может привести к нарушению работы почек.

— Можно ли человеку почувствовать, что у него в брюшной полости скапливается жидкость, или это определяет только врач?

— Порой люди замечают, что живот стал больше и как бы плотнее. Так бывает при накоплении 2-3 литров жидкости. Если надавить на живот, то на нем останется вмятина — ведь отекает и подкожно-жировая клетчатка. Но это уже на более поздних стадиях.

Не перепутайте: после обильной еды и питья живот тоже увеличивается, но он мягкий. А при асците — «каменный», с натяжением кожи, которая становится блестящей.

К сожалению, люди не всегда догадываются о скоплении жидкости в брюшине, а тяжесть и другие неприятные ощущения объясняют перееданием, некачественными продуктами, поэтому к врачу обращаются не сразу. Выявить асцит нетрудно. Самый надежный метод диагностики — УЗИ. Он определяет и количество скопившейся жидкости. Вниманию тех читателей «Айболита», у которых есть сердечные проблемы: асцит вам не грозит, если на ногах нет отеков. Жидкость начинает скапливаться прежде всего в нижних конечностях и только потом — в брюшной полости. Самое главное — вовремя заметить асцит и начать лечение.

И. В. Володина, терапевт, кандидат медицинских наук

Потеряла нюх от гайморита

Айболит

Хороший рецепт от гайморита. Смешайте по 1 ст. ложке сока репчатого лука, молока, спирта, облепихового масла, мелко натертого хозяйственного мыла. Держите смесь на водяной бане 10-15 минут, помешивая, пока масса не станет однородной. Намотайте (не туго) кусочек ватки на спичку, обмакните в смесь и вложите в ноздри. Спички уберите, а ватку оставьте на 10 минут. Этим же рецептом я пользовалась, когда потеряла нюх, запахов совсем не чувствовала. Ходила к врачу, но помогла только эта самодельная мазь. Буду рада, если она поможет еще кому-нибудь.

В. Ф. Баранова, Назарово, Красноярский край

От зоба: зелёные орехи я глотала как таблетки

Айболит

Дважды — в 22 года и в 40 лет — я перенесла операции по поводу узлового зоба. Когда щитовидная железа увеличилась в третий раз и вопрос стоял об очередной операции, мне попался очень простой рецепт из тибетской медицины, и я решила попробовать. В конце мая ела каждый день по 1 зеленому грецкому ореху размером с большой ноготь. Есть можно только до тех пор, пока орехи не выросли больше этого размера. И так 3 года подряд. Я раскусывала орех на 2-3 кусочка и запивала водой как таблетку. После первого курса опухоль перестала расти, после второго стала уменьшаться, а после третьего ее не стало. Проще не придумать, знать бы об этом рецепте раньше.

С. Ковалева, Сызрань

Хозяйственное мыло справилось с шипицами

Айболит

У моей сестры в детстве ступни были усеяны шипицами, причиняя сильную боль при ходьбе. Что только дерматолог не назначал — ничего не помогало, они еще больше разрастались. Сестра вылечилась очень просто. Перед сном она распаривала ноги в горячей воде и сразу намыливала ступни обыкновенным хозяйственным мылом. Втирала его до тех пор, пока мыло не засыхало на больном месте. Затем надевала шерстяные носки и ложилась спать. Утром споласкивала ноги теплой водой. Так она делала до исчезновения шипиц. Этот рецепт помог не только ей, но и многим ее знакомым.

Н. И. Герасимова, Тайшет

Уроки жизни

Я люблю чувствовать себя хорошо

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ, режиссер:

**** «До сорока лет кажется, что жизнь проходит мимо, если ты не тусуешься. Но из тусовки никто не вышел поумневшим».***

**** «Вершина мудрости — относиться к любому встречному, как к своему учителю. Эта мудрость приходит, когда человек понимает, что он смертен. Моя мама говорила: «У меня слишком мало времени, чтобы общаться с дураками».***

**** «Я люблю себя чувствовать хорошо. Для этого надо себя заставлять. Не хочется бегать — пробежать. Хочется валяться — а ты сделал усилие, позанимался — и чувствуешь себя хорошо».***

Цифры и факты

■ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД СНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. ДЛЯ ЭФФЕКТА ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ ВСЕГО 2-3 ДОЛЬКИ В ДЕНЬ.

■ САМЫМ КАЛОРИЙНЫМ СЧИТАЕТСЯ МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД С ДОБАВКАМИ. МЕНЬШЕ ВСЕГО КАЛОРИЙ В ГОРЬКОМ ТЕМНОМ ШОКОЛАДЕ.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Сила серебряной воды

СТОЛЕТИЯМИ ЛЮДИ ПИЛИ СЕРЕБРЯНУЮ ВОДУ. САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЕЕ ПОЛУЧИТЬ — ЭТО ДЕРЖАТЬ В ВОДЕ СЕРЕБРЯНЫЕ ПРЕДМЕТЫ: ЛОЖКУ, МОНЕТКИ, МЕДАЛЬОН.

Серебро — не просто металл, способный убивать микробы, но и микроэлемент, являющийся составной частью тканей любого живого организма. В суточном рационе человека должно содержаться в среднем 88 мкг серебра. «Серебряный запас» организма находится в мозге, железах внутренней секреции, печени, почках и костях скелета.

Чтобы приготовить серебряную воду в домашних условиях, достаточно положить в обычную банку какую-нибудь серебряную вещицу (ложку, рюмку и т. п.) и затем налить туда воду. Вот и все! Через сутки вода полностью обеззараживается, и даже самые стойкие микробы (например такие, как холерный вибрион) погибают.

*** При гриппе и острых респираторных заболеваниях** пьют по 1/2 стакана 2 раза в день.

*** При насморке** закапывают в нос по 2-3 капли 2 раза в день в течение 2 дней.

*** При стоматите, пародонтозе, гингивите** во время утренней и вечерней чистки зубов полощут рот серебряной водой и выпивают по 2-3 глотка такой воды.

*** При бронхитах, пневмониях, воспалении легких** пьют по 1/2 стакана воды каждое утро, полощут горло, делают ингаляции.

*** При хроническом гастрите, колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дисбактериозе, бескаменном холецистите** серебряную воду пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день, желательно за 30-40 минут до еды. Лечение должно быть систематическим. Даже если почувствуете явное улучшение, продолжайте прием серебряной воды для профилактики. Ежедневную дозировку можно снизить.

*** При заражениях, нагноениях, грибковых заболеваниях кожи и слизистых оболочек, ожогах, экземах, дерматозах** пораженные места обтирают серебряной водой, прикладывают теплые компрессы, делают примочки.

ПРИ СТОМАТИТЕ, ПАРОДОНТОЗЕ, ГИНГИВИТЕ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ И ВЕЧЕРНЕЙ ЧИСТКИ ЗУБОВ ПОЛОЩУТ РОТ СЕРЕБРЯНОЙ ВОДОЙ И ВЫПИВАЮТ ПО 2-3 ГЛОТКА ТАКОЙ ВОДЫ.

Помогла простая гимнастика

Айболит

С годами мочеполовые органы опускаются, и тогда появляются нежеланные капельки, если поднимаешь тяжести, и даже при чихании. Укроп мне не помог, от него вообще не будешь выходить из туалета — это сильное мочегонное.

Рекомендую другое средство. В одном из номеров «Айболита» была напечатана простая гимнастика. Она помогла мне. Ее можно делать и лежа, и стоя. Я напомню: делаешь глубокий вдох, а при выдохе втягиваешь анус. В течение месяца я делала это упражнение 2 раза — утром и вечером — по 20 раз. Капелек не стало. Посоветовала знакомым — отличный результат. По утрам я по привычке делаю эту гимнастику по 10 раз. Сердечно, от души благодарю того, кто придумал эту гимнастику! Желаю крепкого здоровья, пусть хранит всех нас Всевышний!

Е. А. Дмитриева, Рубцовск, Алтайский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

У меня уже давно шишки на ступнях

Испробовала кучу разных средств, но нашла для себя одно, которое помогает справляться с болью. Я смешиваю по 1 ст. ложке меда и сока шиповника, добавляю 1/2 ст. ложки пищевой соды, хорошо перемешиваю. Втираю смесь в косточки и во всю стопу, 15 минут массирую. После этого протираю кожу влажной салфеткой и оставляю ноги в покое на 30 минут. А еще постоянно делаю ванночки для ног, чередуя их каждый день. Заливаю 1 ст. ложку шалфея 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю, выливаю в таз с водой (39-40°С), опускаю туда ноги и держу 10 минут. На следующий день делаю другую ванночку: наливаю в таз воды (39-40°С), добавляю 1 ст. ложку соды и 5 капель пихтового масла (покупаю в аптеке), опускаю ноги, держу 10-15 минут. Надеюсь, что мои рецепты помогут еще кому-то.

И. Н. Шершнева, Чувашия

* Ежедневно натираю сливочным маслом спину, ступни, плечи, если они разболелись. Делаю эту процедуру до тех пор, пока не станет легче, но обычно на третий день боль уходит.

* Можно на болезненные места сделать компресс из соли (1 чайн. ложка на 1/4 стакана горячей воды), очень быстро наступает улучшение.

* 50 г измельченного чеснока заливаю 100 г водки, настаиваю в темном месте 7 дней. Принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день и перед сном.

* Для восстановления сил и поддержания иммунной системы вечером кладу еловую шишку в стакан (не молодую, а старую, которая упала), заливаю кипятком. Утром шишку выбрасываю, половину настоя выпиваю натощак, а вторую половину оставляю на следующий день. На 30 дней необходимо 15 шишек. Через 10 дней лечение можно повторить.

И. Н. Шаповалова, Челябинск

Больную спину и суставы натираю сливочным маслом

Хочу поделиться с читателями рецептами от отложения солей. Они мне помогают.

Веточки чёрной смородины помогли справиться с подагрой

Много лет моя мама мучилась подагрой. Чем только не лечилась — все безрезультатно. Пальцы рук у нее были распухшими и деформированными. Обращалась к врачам, они советовали соблюдать диету и всю жизнь принимать таблетки «Аллопуринола». Маму такая картина не устраивала, и мы стали искать другие способы лечения. Как-то нам на глаза попалась статья о пользе черной смородины, где говорилось, что она выводит из организма мочевую кислоту. Да и лечение совсем простое: надо заваривать молодые листья и веточки черной смородины и пить отвар вместо чая. И решили мы попробовать. Благо была весна, и у нас в саду росла черная смородина — то, что надо. Снадобье готовила так: 3-4 листика и веточку длиной 15 см заваривала в термосе кипятком (у нас был литровый), настаивала до остывания, и мама пила вместо чая 3-4 раза в день сколько хотела. Очень скоро шишки от подагры исчезли, воспаление и боли в суставах прошли и больше не возвращались.

И. Миндаева, Вологодская обл.

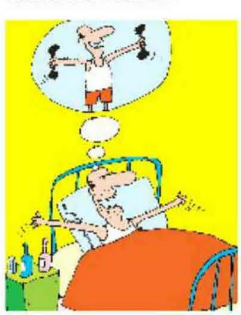
Цифры и факты

■ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ, СОЗДАВАЕМОЕ СЕРДЦЕМ, СПОСОБНО ВЫСТРЕЛИТЬ ЕЕ ФОНТАНОМ НА ВЫСОТУ 10 М.

■ КОНЦЕНТРАЦИЯ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ В ЖЕЛУДКЕ ТАКОВА, ЧТО МОЖЕТ РАЗЪЕСТЬ БРИТВЕННОЕ ЛЕЗВИЕ. КЛЕТКИ, ВЫСТИЛАЮЩИЕ СТЕНКИ ЖЕЛУДКА И НЕПОСРЕДСТВЕННО КОНТАКТИРУЮЩИЕ С ЖЕЛУДОЧНЫМ СОКОМ, ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЯЮТСЯ КАЖДЫЕ 3-4 ДНЯ.

■ СУММАРНАЯ ДЛИНА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ В НАШЕМ ТЕЛЕ — 100 ТЫСЯЧ КМ.

■ ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ ЛЕГКИХ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО МУЖЧИНЫ (ВСЕХ МЕЛЬЧАЙШИХ ПУЗЫРЬКОВ — АЛЬВЕОЛ) СРАВНИМА С ПЛОЩАДЬЮ ТЕННИСНОГО КОРТА.



Для тех, кому за...

Лечебная гимнастика при остеохондрозе

НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ВЫПОЛНЯТЬ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

* Ходьба на месте.
* Ходьба на носочках, руки при этом подняты вверх.
* Медленная ходьба с высоко поднятыми коленями (до уровня пояса).
* Сделайте несколько дыхательных упражнений. Поднимая руки вверх — вдох, опуская вниз до пола — выдох (3-4 раза).
* Вытяните руки вперед, сожмите кисти в кулак и с силой разожмите (10-15 раз).
* Поднимите руки вверх, посмотрите на пальцы и сделайте медленные повороты туловища влево-вправо (10-15 раз).
* Руки на пояске. Поочередно отведите ногу в сторону, вперед, назад. Таких махов сделайте 3-5 каждой ногой.
* Сделайте 3 вдоха-выдоха, поднимая руки вверх и бросая вниз.
* В положении стоя, ноги на ширине плеч, сделайте вращения тазом в каждую сторону — 3-5 раз.
* Одна рука вверху, другая внизу. Поменяйте положение — 3-5 раз.
* Кисти к плечам, сделайте вращения плечами вперед-назад — 3-5 раз.
* Сделайте 3-5 поворотов туловищем влево-вправо с разведенными в стороны руками.
* Сделайте движения головой — влево-вправо, повороты, затем наклоны ее к плечу, 3-5 раз в каждую сторону.
* Лягте, возьмите скалку длиной 50-70 см, прокатитесь по ней спиной от шеи до копчика (3-5 раз). Это упражнение вправит все диски и грыжи.

Занимайтесь, и через месяц вы будете бодрыми, веселыми и гибкими.

ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ВИСИТЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ. ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРАИВАЕТ ПОЗВОНКИ, ОСВОБОЖДАЯ ИХ ОТ ВСЕХ ЗАЖИМОВ, И СПОСОБСТВУЕТ ИСЧЕЗНОВЕНИЮ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖ.

Полезно знать

● **При спазмах в кишечнике** 1 чайн. ложку молотого тмина залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 10-15 минут. Процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **При атонии желудка** у пожилых людей 1 среднюю луковицу спассеруйте на сковороде с 1 чайн. ложкой сливочного масла и 1 ст. ложкой тертой моркови. Сильно не обжаривайте, пассеруйте только для того, чтобы исчезла едкость, раздражающая слизистую желудка. Ешьте такой лук между приемами пищи 3 раза в день с интервалами 2-3 часа.

● **При язве желудка** 1 ст. ложку сухих измельченных корней аира на ночь залейте 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, утром процедите. 1 ст. ложку подогретого настоя выпейте до еды, вторую — после, и так 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 месяца. Нельзя пропускать ни одного приема!

Пригодится

ПРИ отложении солей пропустите через мясорубку 1 кг сельдерея и 2 лимона с кожурой, добавьте в эту смесь поллитровую банку меда, тщательно перемешайте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

ПРИ полиартрите 100 г измельченных корней шиповника залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 3 недели, встряхивая содержимое. Принимайте по 25-30 г 3 раза в день до еды, запивая водой. Настойку можно втирать в больные места и делать на ночь компрессы.

ОТ болей в суставах пропустите через мясорубку 350 г кедровых орехов, добавьте 250 г сахара и 500 г водки. Все перемешайте, сложите в банку и настаивайте 21 день, ежедневно встряхивая. Процедите и пейте по 1 чайн. ложке раз в день натощак. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

ПРИ воспалении седалищного нерва 50 г шишек хмеля, собранных в августе, залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте, процедите, отожмите сырье, используйте настойку как растирку.

Скорая помощь от природы

Доктор Вереск снимет жар

ЛЕКАРСТВОМ СЛУЖАТ ЦВЕТУЩИЕ ВЕТОЧКИ БЕЗ ГРУБЫХ УЧАСТКОВ СТЕБЛЯ.

*** При ангине, фарингите, ларингите, а также пародонтозе и стоматите** 1 ст. ложку измельченной травы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 2-3 часа, процедите и отожмите сырье. Используйте для полоскания горла или полости рта несколько раз в день.

*** При колите с диареей, холецистите, цистите, простатите, мочекаменной болезни** 1 ст. ложку измельченной свежей травы залейте в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивайте 3-4 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При атеросклерозе сосудов головного мозга, нервных расстройствах и головокружении** 2 ст. ложки сухой измельченной травы вереска залейте 1 л воды, кипятите на слабом огне 10 минут. Настаивайте, укутав, ночь, утром процедите. Пейте вместо чая и воды в любое время суток. Курс лечения 3 месяца, затем сделайте перерыв 2 недели, после чего курс повторите.

*** При неврозе, нарушениях сна** смешайте по 3 части травы вереска и пустырника и 1 часть корня валерианы. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе час, процедите и пейте по 2 глотка настоя каждые 2-3 часа.

*** При ревматизме** пол-литровую банку измельченной травы вереска залейте 3 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите, отожмите сырье и вылейте настой в ванну. Принимайте ванну через день за час до сна по 15 минут. Курс лечения — до улучшения состояния.

*** При подагре, отложении солей в суставах** 1 ст. ложку измельченной сухой травы залейте 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Дополнительно делайте ванны: 100 г травы вереска залейте 3 л кипятка, держите на слабом огне 15 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите сырье. Обмывайте настоем пораженные участки кожи раз в неделю.

Препараты вереска не рекомендуются при повышенной свертываемости крови со склонностью к тромбообразованию, тромбофлебите и после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

*** При мокнущей экземе** пораженные участки кожи присыпайте порошком из высушенного вереска.

*** От себореи** смешайте траву вереска с травой лаванды (1:1). 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Обмывайте настоем пораженные участки кожи раз в неделю.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Полипы в носу

Полипы в носу по форме очень похожи на гроздь винограда. Это доброкачественная опухоль, которая начинает расти в пазухах, затем спускается в полость носа, закрывая дыхательный проход. Это становится причиной не только проблем с дыханием, но и хронической усталости, а порой и снижения слуха.

— К сожалению, «поймать» болезнь сложно. Как не упустить момент?

— Образование полипов может растянуться на несколько лет. И поначалу люди попросту не придают значения недомоганиям вроде легкого насморка и небольшой заложенности носа. К врачу обычно обращаются, когда появляются более серьезные симптомы. Например:

* заложенность носа не исчезает при применении капель и спреев. Воздух поступает только через рот — нос почти не дышит.
* снижается, а со временем и вовсе исчезает обоняние. Еда начинает казаться безвкусной;
* из-за полипов в носу создается благоприятная среда для размножения болезнетворных бактерий. Поэтому появляются выделения из носа — слизистые или гнойные, мучают частые простуды;
* в некоторых случаях возникает ощущение инородного тела в носу;
* многие жалуются на головную боль или боль в области пазух.

Образование полипов провоцируют гайморит, фронтит, ринит, искривление носовой перегородки.

Если вы столкнулись с любой из этих проблем, обязательно посетите лор-врача.

Полипы несложно обнаружить при обычном осмотре. Для более точной диагностики специалист может отправить вас на компьютерную томографию пазух носа. Это исследование дает представление о том, насколько много полипов и в каких местах они растут.

— Почему образуются полипы?

— Из-за хронических заболеваний, вызванных инфекцией: гайморита, фронтита, ринита. У страдающего ими человека, особенно если он не получил своевременного лечения, в пазухах носа постоянно идет воспалительный процесс. Слизистая оболочка пытается побороть инфекцию и поначалу с этим успешно справляется. Но если человек долго не лечится, силы слизистой истощаются. Организм пытается справиться с воспалением, увеличивая ее площадь, и слизистая разрастается — это и есть те самые полипы, которые мешают нормально дышать. То же самое происходит, если у человека поллиноз, бронхиальная астма и другие аллергические заболевания. Они также становятся причиной воспаления и заставляют слизистую увеличиваться в размерах.

И, наконец, еще одна причина полипоза — нарушения в строении носа: искривление перегородки, узость носовых ходов и т. п. Они затрудняют отток содержимого из пазух, создавая условия для развития хронических заболеваний. Дальше все идет по уже знакомой цепочке: воспаление — появление полипов — нарушение дыхания.

— Когда лекарства бессильны, необходима операция. Какая лучше?

— Существуют хирургические и медикаментозные методы лечения полипов. Но, к сожалению, чаще всего люди обращаются к специалистам, когда полипы уже большие. В этом случае лекарства бессильны, необходима операция. Провести ее можно несколькими способами.

Удаление петлей. Старый метод. Полип захватывают специальной проволочной петлей и резко вырывают. Процедура болезненна, может осложниться кровотечением, сутки или двое после нее придется ходить с тампонами в носу. Но это не главные недостатки петлевой операции. Во время нее удаляется не только полип, но и часть здоровой слизистой. Это не уменьшает воспаление, наоборот, зачастую облегчает болезнетворным бактериям и вирусам путь в организм. К тому же с помощью петли невозможно проникнуть в пазуху: доктор удаляет лишь те разрастания, которые видит невооруженным глазом. Из-за этого полипы отрастают снова, и малоприятную операцию приходится повторять — примерно через каждые 6-12 месяцев. Поэтому такую методику сейчас считают малоэффективной. Тем не менее она все еще широко применяется. Другие методы стали использоваться не так давно, и не во всех лор-отделениях и поликлиниках их освоили.

Удаление полипов при помощи лазера. Врач воздействует на разросшуюся ткань лазером. При этом из полипа выпаривается вода, и он резко уменьшается в объеме: фактически остается лишь оболочка, которую легко удаляют. Операция занимает 15-20 минут. Она бескровная и практически безболезненная. Чтобы ее провести, нет нужды ложиться в больницу, достаточно прийти на амбулаторный прием. Но у этого метода есть два серьезных недостатка. Во-первых, такие операции подходят только тем, у кого в носу обнаружен один полип, причем небольшой. Если их много, хорошего результата не ждите. А во-вторых, луч лазера, как и петля, не удаляет полипозную ткань из пазух. После такого лечения полипы нередко появляются снова.

— Какой же метод удаления полипов сегодня считается самым эффективным?

— Наиболее эффективным и щадящим методом удаления полипов считается эндоскопическая эндоназальная хирургия. Во время такого вмешательства врач использует эндоскоп. Благодаря ему хирург имеет возможность осмотреть все отделы полости носа и околоносовые пазухи и максимально удалить разросшуюся ткань. Делают это с помощью шейвера — инструмента с острой насадкой, которая позволяет вырезать полип с ювелирной точностью, не затрагивая здоровые участки.

Проводят эндоскопические вмешательства как под местным, так и под общим наркозом — это зависит от пожеланий пациента. Кровотечения минимальны. После операции придется 2-3 дня побыть в стационаре, но о потраченном времени не нужно жалеть. Эндоскопическое удаление позволяет в течение нескольких лет забыть о полипах. А при правильном дальнейшем лечении полипы вообще больше не появляются.

С. П. Смолкин, отоларинголог, кандидат мед. наук

После операции

● **Первая неделя.** Чтобы полипы не появились снова, после операции за полостью носа необходим специальный уход. Желательно, чтобы поначалу сам врач промывал нос специальными растворами, удалял корочки, помогая слизистой восстановиться. Если времени на ежедневное посещение лор-врача нет, можно делать это самому — при помощи шприца или спринцовки, используя морскую воду или готовые солевые растворы, которые продаются в аптеках.

● **Первые месяцы.** В первые 6 месяцев после вмешательства врачи обязательно назначают специальные спреи — интраназальные глюкокортикостероиды. Это гормональные препараты, но бояться их не надо. Они практически не оказывают воздействия на организм, зато препятствуют повторному росту полипов.

● **Долгосрочная программа.** Главная задача после лечения — регулярно посещать отоларинголога, чтобы случайно не упустить нового роста полипов. Обязательно следите за состоянием иммунитета и старайтесь не простужаться. Если есть аллергия, не запускайте ее и посещайте аллерголога. Он подберет соответствующее лечение.

Рецепты народной медицины

ЛЕПЁШКА ИЗ ЛОПУХА ОТ РАДИКУЛИТА

Лучшее лекарство — лепешка из лопуха. В ней содержится вещество, которое снимает отек и избавляет от боли. 6-8 листьев лопуха положите друг на друга светлой стороной. На стопку минут на 5 поставьте большую кастрюлю с кипятком. От тепла и гнета из листьев выделяется бурая жидкость, в которой и заключена целебная сила. Травяную лепешку нижней стороной наложите на больное место, сверху накройте полиэтиленовой пленкой и утеплите. Держите компресс 2 часа и делайте его не реже трех раз в день, а также на ночь.

ЦЕЛЕБНОЕ ВИНО ДЛЯ СЕРДЦА

Нарежьте 300 г зелени петрушки, добавьте 50 г меда, 1 ст. ложку сушеной ромашки, залейте бутылкой (0,7 л) белого сухого вина и поставьте на водяную баню примерно на 1 час. Затем остудите, процедите, перелейте в бутылку из темного стекла. Принимайте по 30 мл 2 раза в день за полчаса до еды.

ГРЫЖА ИСЧЕЗНЕТ ОТ ДУБОВОЙ НАСТОЙКИ

Смешайте 50 г измельченной коры дуба, горсть молодых дубовых листочков и 1/2 стакана измельченных желудей. Все залейте бутылкой красного вина и настаивайте 3 недели, часто встряхивая. Потом возьмите немного настойки, подогрейте ее, смочите в ней сложенную в 2 слоя марлю и сделайте компресс. Сверху прикройте целлофаном, чем-нибудь утеплите, закрепите и ложитесь спать. Утром компресс снимите. И так каждую ночь. Для лечения используйте 2-3 порции настойки — и грыжа исчезнет.

От пьянства и привычки к алкоголю — хвойный бальзам и полынь

* Наполните свежими иголками 1-2-летних веток сосны трехлитровую банку на 1/3, доверху залейте прохладной водой, добавьте 1 ст. ложку сахара и маленький кусочек ржаного хлеба. Накройте марлей, сложенной в несколько слоев, зафиксируйте резинкой. Поставьте в малоосвещенное место, подальше от прямых солнечных лучей. Держите 3-7 дней, пока не перебродит. Потом процедите через сито или марлю и перелейте в бутылки. Храните в холодильнике. Пить надо теплым по 1 стакану во время или после еды 2-3 раза в день.

* Высушите свежие листья и соцветия полыни, перетрите в порошок, смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:2 (на 1 часть порошка полыни — 2 части масла), заморозьте. Давайте человеку по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день. Этот кусочек полынного масла нужно проглотить и тут же запить несколькими глотками теплой воды. Так лечили от пьянства, выводили людей из запоя, снимали похмельный синдром, выгоняли глистов (паразиты не переносят горечь, а полынь — самая горькая трава).

Александр Владимирович Головков, травовед, Армавир, Краснодарский край

Рак миндалин

РАКОМ МИНДАЛИН ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЕЮТ МУЖЧИНЫ ПОСЛЕ 50-60 ЛЕТ. ЭТО КУРЯЩИЕ И ЧАСТО И ПОМНОГУ УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ.

А недавно ученые из Швеции пришли к заключению, что папиллома-вирусная инфекция также провоцирует развитие рака миндалин. В результате исследования выяснилось, что с распространением орального секса резко возросло количество больных раком миндалин. Причем если имеется в организме папилломавирусная инфекция, раком миндалин человек заболевает до 25-30 лет. Эта вирусная инфекция часто является причиной онкологии шейки матки, может стать и причиной рака миндалин. Анализу подвергли кровь и слюну. Результаты исследования показали, что у инфицированных папилломой людей более чем в 30 раз увеличивается риск заболеть раком миндалин и полости горла. Опасно то, что папиллома-вирусная инфекция никак не дает себя знать. Чаще всего она передается от носителя к другому человеку при обычном половом акте, а также оральном сексе, но инфицирование через поцелуй тоже возможно. Исследователи считают, что люди, не употребляющие спиртного и не курящие, но часто занимающиеся оральным сексом, тоже рискуют заболеть раком миндалин.

Симптомы рака миндалин: болезненные ощущения во время глотания, боль в горле, слюна с примесью крови, резкое похудение, общая слабость и истощение, болезненные ощущения в области шеи, если опухоль поразила лимфатические узлы шеи.

Для лечения рака миндалин используют хирургические методы, химио- и радиотерапию. Чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем более благополучным будет исход.

И. И. Абрамян, онколог, врач высшей категории

СИМПТОМЫ РАКА МИНДАЛИН: БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГЛОТАНИЯ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, СЛЮНА С ПРИМЕСЬЮ КРОВИ, РЕЗКОЕ ПОХУДЕНИЕ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ОБЛАСТИ ШЕИ, ЕСЛИ ОПУХОЛЬ ПОРАЗИЛА ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ ШЕИ.

На приёме у невролога

МОЯ ЖЕНА ГОРЯЧАЯ КАК ПЕЧКА

Хорошо это или плохо? Моя жена Леночка всегда страшно горячая! Она просто реально как печка. На улице холодища, аж озноб бьет! А ей хоть бы хны. Румянцем пышет, а руки при минус пятнадцати без варежек чуть не обжигают. Рядом с Леной как с электрическим обогревателем. Первое время даже пугался. Думал, что заболела. А недавно Лена забеременела и стала еще горячее. В холодину открывает все окна. Я уже три раза простужался, а ей ничего...

Олег, Томск

Скорее всего, у Лены повышен теплообмен. В норме человеческий организм должен поддерживать температуру на уровне 36-37°С. Но у некоторых процессы теплообразования в организме происходят с повышением температуры на 0,2-0,5°. Это незаметно, зато они действительно практически не замерзают. У «горячих» людей все процессы в организме происходят быстрее. Это говорит о хорошем иммунитете. «Горячие» меньше болеют, они более энергичны. А что касается беременности... У «горячих» женщин роды протекают легче за счет быстрого прилива крови к половым путям.

ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В ХОЖДЕНИЕ ПО ВРАЧАМ

Мне 37 лет, а у меня масса заболеваний: гипотония, астения, гастрит, киста яичника. Лечу одно — калечу другое. И как вырваться из этого круга — ума не приложу. Вся жизнь превратилась в хождение по врачам. Ничего не интересно, ничего не хочется...

Алевтина, Псков

Заболевания, которыми вы страдаете, есть у миллионов людей. И они не считают себя больными, трудятся, воспитывают детей. Вы сами создали себе такой образ жизни, когда хождение по врачам занимает все время. А бесконечно посещая докторов, рассказывая им о своих недугах, фиксируя свое внимание на болезни, вы тем самым подпитываете ее.

Чтобы вырваться из этого круга, спросите себя: «Если бы случилось чудо и я выздоровела, чем бы я занималась?» Если ответите «ничем», значит, быть больной вам выгодно. Это заполняет все ваше существование. Но если ответили, к примеру, «занялась бы английским, нашла бы хорошую работу, стала бы делать утреннюю гимнастику и гулять подольше, купила бы дачу...» — то начинайте прямо сейчас. Поток положительных эмоций успокаивает нервную систему, в организме включается система самооздоровления. Надо только дать ему сигнал, что вы о нем заботитесь.

НЕ НАДО СМОТРЕТЬ В ЛИЦО ПОКУПАТЕЛЮ...

Я работаю продавцом-консультантом. К вечеру чувствую себя как выжатый лимон. Коллеги говорят, что не надо смотреть в лицо покупателям, мол, устаешь именно от общения. Пробовала, но это мне не помогло...

Светлана П., Тамбов

Ваши покупатели могут не только отнимать силы, но и давать. Если вы встречаете их душевно, как родственников, такие покупатели тоже будут относиться к вам теплые чувства, а это значит, что вы подзарядитесь энергией. Даже если физически за день устанете, то за ночь отдохнете. Если же на работе лишь выполнять свои обязанности, то усталость будет хронической. Она не проходит ни после сна, ни после выходных, ни после отпуска.

С. М. Саруханова, невролог, врач I категории

После инсульта

Восстанавливаем речь

* Вытяните губы трубочкой на 3-5 секунд, потом 3-5 секунд отдохните и повторите упражнение.

* Нижними зубами с напряжением захватите верхнюю губу на 5 секунд, потом 5 секунд отдохните и повторите упражнение.

* Верхними зубами с напряжением захватите нижнюю губу на 2 секунды, потом 5 секунд отдохните и повторите упражнение.

* Обложите губы — сначала справа налево верхнюю, потом слева направо. Потом обложите справа налево нижнюю губу, потом слева направо.

* Облизывайте губы по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против часовой стрелки.

* Попробуйте сложить язык трубочкой и вытянуть его. Подержите так язык 3 секунды.

* Приоткройте рот, сложите язык чашечкой, подержите 3 секунды. Закройте рот.

* Во рту поднимите кончик языка вверх и попробуйте им достать верхнее небо.

* Разомкните зубы, губы закройте. Языком проведите между верхними деснами и щеками. Ведите язык вперед между передними верхними зубами и верхней губой к правой верхней десне. Потом назад.

* Помощник начинает говорить слово, а вы должны закончить его.

Кое-что новенькое

ЭКСПЕРИМЕНТЫ СТАВЯТ НА МУЖЧИНАХ

Большинство лекарственных препаратов исследуется на них. Затем результаты переносятся на женщин, как если бы они были маленькими мужчинами. Но то, что эффективно действует на мужской организм, не может так же эффективно воздействовать на женский. Например, противовоспалительные нестероидные препараты, которые часто употребляют женщины при болях в суставах, и антидепрессанты исследовались только на мужчинах, поэтому они вызывают у женщин сильные побочные эффекты.

У МОЛОДЫХ ВРАЧЕЙ ЛЕЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ

Американские ученые проанализировали 6,5 тысячи медицинских карт и обнаружили, что у молодых врачей реже, чем у врачей со стажем от 11 до 20 и более лет работы, умирают пациенты с тяжелыми заболеваниями. Может, потому что молодые врачи не спешат выписывать своих пациентов из стационаров и регулярно повышают свою квалификацию, продолжая учиться. Врачи постарше, как правило, говорят, что им это уже не нужно, мол, и так все знают.

Проверено на себе — Рекомендуем

Меня мучила одышка

РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ, КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ОДЫШКИ. МОЖЕТ, МОЙ ОПЫТ ПОМОЖЕТ КОМУ-ТО СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ.

Одышка долго беспокоила меня. Лечилась в санатории, лежала в больнице, но ни лечебные ванны, ни капельницы, ни уколы, ни таблетки не помогали. Одышка была уже такой, что без отдыха я могла пройти лишь 10-15 метров. И тогда решила лечиться народными средствами. Поставила перед собой цель, разработала план и стала усердно и терпеливо его соблюдать, утешая себя словами известной пословицы: «Тише едешь — дальше будешь».

* Начала покупать козье молоко, кипятить его по утрам и пить горячим по стакану натощак. Каждый раз в молоке размешивала 1 десертную ложку меда, а потом выпивала медленно, маленькими глотками. И так ежедневно, в течение месяца. Закончила пить молоко, тут же приготовила новое лекарство.

* Пропустила через мясорубку 10 лимонов (вместе с кожурой, но без косточек), 5 очищенных от шелухи средних головок чеснока, перемешала, залила медом, снова перемешала и поставила в холодильник. Принимала по 1 десертной ложке утром натощак и вечером перед сном в течение 2 месяцев, не пропуская ни одного дня. После этого целый месяц ела черный изюм.

* Вечером 1 ст. ложку изюма заливала 1/2 стакана воды, настаивала ночь, утром изюм съедала, а воду, в которой он настаивался, выпивала. Днем съедала еще 1 ст. ложку изюма. Всего съела 1,5 кг этого сладкого лекарства.

* Когда закончила есть изюм, решила пролечиться пихтовым маслом — ведь оно укрепляет сердечную мышцу и придает бодрость. Купила в аптеке несколько флаконов масла и каждое утро стала растворять по 5-7 капель в 1/2 стакана воды и пить натощак за час до еды. И еще через день принимала ванны с пихтовым маслом: 20-30 капель капала в ванну с не слишком горячей водой и сидела в ней 15-20 минут. Приняла 12 ванн.

* Закончила лечиться пихтовым маслом — пропустила через мясорубку 1 грейпфрут, по 2 лимона и апельсина, стакан ягод клюквы (можно заменить курагой или калиной) и тщательно перемешала. Залила смесь медом из разнотравья, снова перемешала и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. ложке утром натощак и после обеда, пока это снадобье не закончилось.

Вот так, чередуя методы лечения, за три года избавилась от одышки. Еще ела много овощей и фруктов. Хлеб покупаю только ржаной или пшенично-ржаной из муки грубого помола. Ем понемногу, но часто — 6 раз в день. Стараюсь не переедать и не допускаю ожирения. Регулярно ем пшенную кашу — она очень полезна для здоровья. И пью талую воду, чередуя ее с луковой водой.

Ежедневно вечером перед сном прогуливаюсь на свежем воздухе. По выходным хожу в церковь и молюсь Богу о прощении грехов — это тоже важно для исцеления.

Сейчас одышка меня не беспокоит. Я с легкостью выполняю всю домашнюю работу, хожу на рынок, чего раньше не могла себе позволить. Могу носить обувь на высоком каблуке! И все благодаря народной медицине и Божьей помощи. Следуйте, добрые люди, моему опыту, и вы обязательно победите одышку.

Надежда Степановна Швецова, Молдавия

Тревожный сигнал

В норме здоровый человек не ощущает своего дыхания. Если же оно нарушается, значит, в организме не все в порядке. Прислушивайтесь к сигналам, которые подает организм, чтобы не пропустить заболевание.

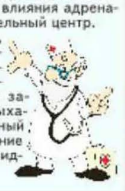
* Причинами появления одышки могут быть ожирение, снижение уровня гемоглобина в крови, заболевания сердца, сосудов и легких.

* Затруднения при вдохе могут свидетельствовать о спазме бронхов. Также такое может происходить при наличии опухоли в дыхательных путях или большом количестве мокроты.

* При ишемической болезни сердца одышка создает ощущение невозможности вдохнуть полной грудью. Внезапная и быстро нарастающая одышка в состоянии покоя может свидетельствовать о закупорке легочных сосудов, развитии приступа острой сердечной недостаточности.

* В некоторых случаях одышка может стать следствием повышенной эмоциональной нагрузки за счет влияния адреналина на дыхательный центр.

* Кроме того, есть ряд заболеваний, симптомами которых является затрудненное дыхание: это сахарный диабет и усиление функции щитовидной железы.



Чай или лекарство?

Расскажите о чае каркаде. Что это — чай или лекарство? Как его лучше пить? Горячим или холодным и можно ли пить людям, больным сахарным диабетом и гипертонией?

Наталья Петровна, Рязань

Каркаде делают из лепестков цветов гибискуса. Этот чай богат фруктовыми кислотами, микроэлементами и не содержит щавелевой кислоты, поэтому каркаде без опаски можно пить детям, людям с больными почками. Кроме того, он укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует артериальное давление, снижает уровень холестерина в крови, борется с бактериями и вирусами, благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, очищает и стимулирует работу печени, снимает похмелье и борется с последствиями алкогольной интоксикации. Каркаде уникален и тем, что горячим этот чай повышает давление, а холодным — снижает. Поэтому его можно пить и гипертоникам, и гипотоникам. Каркаде великолепно утоляет жажду, поэтому рекомендуется при сахарном диабете, а также снижает температуру при простуде, обладает желчегонным и мягким мочегонным свойствами, растворяет камни и выводит из организма соли при подагре.

Чай заваривают из расчета 1 ст. ложка сухих лепестков каркаде на 1 стакан воды. Можно добавлять лимон и мяту. А напиток каркаде нужно варить несколько минут под крышкой, чтобы лепестки отдали напитку полезные вещества. Если вы собираетесь пить его холодным, то остывать он должен тоже под крышкой. Для утоления жажды смешайте холодный настой каркаде с минеральной водой в равных частях, добавьте ложку меда. Лепестки заваренного каркаде можно добавлять в мороженое, десерты и салаты. Лепестками можно протирать лицо и через 5 минут смывать водой.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Таблетки от боли

МАЛО КТО СПОСОБЕН ТЕРПЕТЬ БОЛЬ. ДА И ЗАЧЕМ МУЧИТЬСЯ, ЕСЛИ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ СРЕДСТВОМ? ГЛАВНОЕ — ВЫБРАТЬ ЭФФЕКТИВНОЕ И ПОДХОДЯЩЕЕ.

После ссоры голова болит

Или ноет десна на месте удаленного зуба... Это как раз тот случай, когда болеутоляющее лекарство необходимо, и пить его нужно без колебаний. Сегодня врачи считают максимально эффективными с минимумом побочных действий такие препараты: метамизол (анальгин), ацетилсалициловая кислота (аспирин), ибупрофен, парацетамол. С другими анальгетиками, если вам их не прописал врач, желательно не экспериментировать. Они более сильные и серьезно влияют на сердце, желудочно-кишечный тракт и другие органы.

Что лучше?

Нервные окончания есть почти везде, поэтому не бывает болеутоляющих только от головной боли или от боли в спине. Однако в ходе исследований выяснилось, что небольшие отличия все же имеются. Например, для облегчения головной боли, при почечной, печеночной коликах, боли из-за предменструального синдрома и после травмы аспирин и ибупрофен немного превосходят парацетамол.

Что хуже?

Чтобы избежать неприятных последствий, не превышайте допустимую дозу и сами не пейте анальгетики дольше 3 дней. Для желудочно-кишечного тракта нет разницы: это сироп, порошок, ректальная свеча, таблетка, инъекция. Но если вы ударились коленом, есть смысл использовать мазь или гель. Да, они слабее обезболивают, но зато только у них минимальный риск побочных эффектов.

Будьте начеку!

Тем, у кого есть или были заболевания желудочно-кишечного тракта, людям старше 60 лет, курящим, любителям алкоголя, а также принимающим кортикостероиды или антикоагулянты (вещества, уменьшающие свертываемость крови) нужно особенно осторожно принимать обезболивающие, так как у них высок риск осложнений на желудочно-кишечный тракт. Это же касается и гипертоников, и тех, у кого есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, заболевания почек или печени.

Вместе или поодиночке?

Если средство врач не прописал, покупайте препараты на основе только одного действующего вещества. И тем более не принимайте сразу несколько разных таблеток — эксперименты вредны для почек, сердца и печени. Если врач прописал несколько разных обезболивающих на выбор (например, после удаления зуба), выберите одно и принимайте только его.

К доктору!

Есть правило: если боль не уменьшилась через сутки, не дает спать, выполнять дела, думать о приятном — идите к врачу. Болеутоляющее лекарство нужно, чтобы спокойно дотерпеть до консультации в поликлинике, не более того. Казалось бы, зачем врач, если болит терпимо? Во-первых, продолжая терпеть боль, мы создаем условия для ее усиления. Во-вторых, одну и ту же боль каждый воспринимает по-своему. Так что при серьезной проблеме вполне может болеть не сильно. Если вы пьете обезболивающее уже несколько дней подряд или каждую неделю, то обманываете себя.

Важные правила

* Если обезболивание требуется регулярно раз в месяц или неделю, обязательно сходите к врачу и выясните причину.
* Не пейте обезболивающее лекарство впрок — это скорее психологическая защита, а не спасение от боли.
* Обязательно запивайте таблетку достаточным количеством воды — не меньше стакана.
* Помните, что передозировка обезболивающих средств может не унять головную боль, а спровоцировать новый приступ.
* Правило при сильной боли: сначала вызвать врача, а потом выпить обезболивающее.

Когда нельзя заглушать боль?

* При любых подозрениях, что болит сердце.
* Если боль сопровождается неразборчивой речью, звоном в ушах или онемением конечностей — сигналами приближающегося инсульта. Здесь дорога каждая минута.
* Боль внизу живота во время беременности.
* Головная боль усиливается с каждым днем, голова заболела не так, как раньше, или вместе с болью возникли тошнота и рвота.

И. А. Башкатов, терапевт, кандидат медицинских наук

Не навреди!

● **Анальгин** хорошо переносится желудком. Но серьезные исследования доказали, что он может вызвать серьезное изменение крови, при котором погибают лейкоциты. Поэтому анальгин запрещен в 40 странах мира. Недопустимо принимать препараты метамизола натрия длительно.

● **Парацетамол** часто рекомендуют педиатры. Неплохо переносится желудком даже при гастрите, но при длительном приеме и при передозировке может навредить печени.

● **Ацетилсалициловая кислота** не рекомендуется людям с заболеваниями желудка и кишечника. Аллергия на нее может спровоцировать приступ астмы. Запрещена детям из-за риска очень редкого и опасного синдрома Рея, при котором страдают печень и нервная система. Чтобы смягчить действие на слизистую оболочку желудка, выбирайте аспирин в виде растворимых в воде таблеток. Не рассасывайте аспирин, если ноет зуб: боль он не снимет, но может вызвать раздражение десен.

ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ПОДНИМАЕТСЯ ВЫШЕ 120 ИЛИ ОПУСКАЕТСЯ ДО 90, МНЕ ПЛОХО...

Восемь лет назад у меня случился геморрагический инсульт. Сильно заболел затылок и лоб, «скорая» увезла меня без сознания, была парализована правая сторона. Выписали домой, порекомендовав наблюдаться у своего невролога и кардиолога, продолжать принимать «Диротон» по 10 мг 2 раза в день, «Атенолол» — по 50 мг 2 раза в день, периодически контролировать артериальное давление и пульс, а также проходить курсами амбулаторное лечение. Принимаю восьмой год 1 раз в день после завтрака «Диротон» и «Атенолол». Каждое утро измеряю давление, строго контролирую его, записывая показатели. Если верхнее артериальное давление поднимается выше 115 до 120 и опускается ниже 100 до 90, мне очень плохо. Что делать?

Надежда Павловна Петрова, Белореченск, Краснодарский край

Анализируя таблицу показателей давления и пульса, которую вы приложили к письму, констатируем, что лечение вам назначено правильное. Ведь оно помогает держать уровень давления в течение 8 лет, а значит, избежать повторного инсульта. И все же, если верхнее давление снижается ниже 110, а пульс замедляется до 60 и ниже, лучше уменьшить дозировку «Атенолола» вдвое — до 25 мг. Если же давление снова повышается и учащается пульс, вернуться к прежней дозе. Не пытайтесь внести другие коррективы в свое лечение: это может закончиться плачевно.

Наталья Николаевна Сергеева, врач высшей категории

ПОМЕРИЛА ДАВЛЕНИЕ — ГЛАЗА НА ЛОБ ПОЛЕЗЛИ: 140/90! НЕ РАНО ЛИ?

Недавно плохо себя почувствовала. Померила давление. Глаза на лоб полезли — 140 / 90. А ведь оно у меня всегда было нормальным, да и лет мне всего 30. Не рановато ли для гипертонии?! Как понять, болезнь это или еще нет?

Ирина, Кострома

Повышенным считается давление выше 140/90 мм рт. ст. Однако давление может резко повышаться и от эмоционального переживания, и от физической нагрузки, и от повышенной дозы алкоголя. Гораздо важнее узнать, как быстро после повышения давление приходит в норму. В норме это должно занимать не больше получаса. К тому же для каждого человека цифры идеального давления различны. Например, для гипотоника, заболевшего гипертонией, принятые за норму цифры давления могут обозначать чуть ли не гипертонический криз. Диагноз гипертоническая болезнь можно ставить, измеряя давление не менее 5 раз в день, в том числе ночью и сразу после пробуждения. При незначительном повышении давления измерять его и записывать данные в дневник надо в течение нескольких месяцев.

Ю. С. Адамян, терапевт, врач I категории

Каждые пять минут инсульт случается у одного из жителей России. Опасности можно избежать, если следить за давлением.

СТАЛИ МЁРЗНУТЬ РУКИ, ДАЖЕ В КОМНАТЕ. В ЧЁМ ПРИЧИНА?

Мне 70 лет. В последнее время у меня стали мерзнуть руки, причем даже в комнате. У нас в селе поликлиники нет, надо ехать в райцентр, а у меня больные ноги... В чем может быть причина такой зябкости и как от нее избавиться?

О. Н. Лыкова, Новосибирск

К зябкости конечностей может привести сбой механизмов терморегуляции, связанный с нарушением капиллярного кровообращения. А вот к причинам плохого кровообращения можно отнести нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, вегетососудистую дистонию, варикозное расширение вен, гипотонию, атеросклероз. Также повышенной зябкостью могут страдать люди, которые ведут малоподвижный образ жизни. Если вы относитесь к таковым, то наш совет: больше двигайтесь. Движение разгоняет кровь и расширяет сосуды. Полезной будет и тренировка сосудов, например закаливание, контрастный душ по утрам и успокаивающие теплые ванны с морской солью перед сном. Днем можно выполнять такую процедуру: возьмите два тазика: в один налейте горячей воды, в другой — холодной. Опустите одну руку в горячую воду, другую — в холодную и держите полторы минуты. Затем ту руку, которая была в горячей воде, опустите в холодную и наоборот. Начинайте процедуру с 3 минут, постепенно доводя время до 12 минут. Старайтесь больше пить, лучше всего травяные чаи с медом, компоты и морсы — они увеличивают циркуляцию крови в организме. И еще один хороший рецепт растирки: хорошо смешайте по 2 ст. ложки сухой горчицы и предварительно измельченных стручков красного жгучего перца, добавьте 1 ст. ложку соли и залейте все 2 стаканами водки. Настаивайте в темном месте 10 дней, раз в день встряхивая. Настойкой растирайте руки.

■ РЕГУЛЯРНО, НЕ РЕЖЕ РАЗА В ГОД, СДАВАЙТЕ КРОВЬ НА ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН. ЕГО УРОВЕНЬ НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 5,5 ММОЛЬ/Л.

■ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ДО 140/90 ММ РТ. СТ. И БОЛЬШЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ НАЧИНАЮЩЕЙСЯ ГИПЕРТОНИИ.

Разжижаем кровь

Прием женских гормонов и лекарств от остеопороза может повышать вязкость крови. А значит, увеличивать риск тромбозов вен, инсультов и инфарктов. Как себя вести, чтобы предотвратить их?

1 Пейте больше жидкости. Не меньше 1,5 л в сутки, а в жару — до 2 л и больше. Дефицит воды повышает вязкость крови. Лучше всего утоляют жажду зеленый чай, минеральная вода, мятные напитки.

2 Питайтесь почаще, но малыми порциями. Прием пищи 1-2 раза в день делает кровь гуще.

3 Следите за артериальным давлением. Его повышение до 140/90 мм рт. ст. и больше может быть признаком начинающейся гипертонии.

4 Не злоупотребляйте мочегонными и потогонными средствами. Они увеличивают вероятность образования тромбов — сгустков крови, способных закупоривать сосуды и приводить к опасным осложнениям, вплоть до непоправимых.

5 Не допускайте сахарного диабета. Уровень глюкозы крови натощак должен быть не более 5,5 ммоль/л. Если он выше, начните соблюдать диету для диабетиков.

6 Не увлекайтесь продуктами с высоким содержанием витамина К. Он сильно повышает свертываемость крови. Это черноплодная рябина, черная смородина, брусника, красный и зеленый болгарский перец, свекла, шпинат, латук, кресс-салат, белокочанная капуста, кольраби, соя, чечевица, редис, морковь, репа.

7 Ешьте продукты, содержащие жирные кислоты омега-3 и 6. Это жирная рыба, орехи, семечки, рапсовое и льняное масла.

8 Проверьте уровень гомоцистеина в крови. Повышенный уровень этого вещества может повреждать стенки сосудов и усиливать образование тромбов. Снизить этот показатель поможет прием фолиевой кислоты, витаминов B_6 и B_{12}.

9 Контролируйте свой вес. Снизить его поможет ежедневная ходьба на 3 км или получасовые занятия физкультурой. Главное — заниматься регулярно.

10 Ешьте лук, чеснок, лимон, инжир, сливу, малину, топинамбур, пейте красное виноградное вино. Из лекарственных трав способны разжижать кровь ромашка, донник, тысячелистник.

11 Откажитесь от курения, в том числе пассивного, когда дымит коллега, сосед или кто-то из домочадцев. Вдыхание табака сгущает кровь.

12 Раз в полгода проверяйте содержание тромбоцитов и уровень протромбина в крови. При повышении показателей необходим прием препаратов, разжижающих кровь и препятствующих образованию тромбов — «Курантил», «Трентал», — или средств на основе аспирина — «Тромбо АСС», «Аспирин кардио», «Аспикор», «Кардиомагнил».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Самый маленький в классе

Как подрасти

Нашему сыну уже 12 лет. По росту он самый маленький в классе. Мы, родители, немаленькие: у меня рост 175 см, у мужа — 198. Участковый врач говорит, что ребенок свое догонит, главное — заниматься физкультурой. Надеемся, что так. Но, может, все же есть еще какие-то рекомендации, чтобы мы не упустили время...

Светлана Орловская, Хабаровск

Очень широко распространено мнение о том, что рост ребенка зависит от того, насколько высокими были его предки. Однако это не всегда так. Организм растет только в том случае, если на его клетки, ткани, органы действуют соответствующие гормоны, связанные с функцией роста. Они вырабатываются в четырех железах: гипофизе, поджелудочной, половой и щитовидной. Нарушение работы хотя бы одной из них приводит к патологии роста. Если гормонов слишком много, происходит безудержный рост, если же выработка гормонов прекращается, рост останавливается.

Кроме того, рост зависит и от работы гипоталамуса — высшего центра вегетативной регуляции. Получая и перерабатывая информацию от окружающего мира и внутренней среды организма, нервная система отдает команды гипоталамусу. А он, в свою очередь, распоряжаясь выработкой гормонов, воздействует на вегетативные функции, в том числе и на процессы роста. Вот почему различные отклонения в состоянии нервной системы, нарушая ее работу, отрицательно сказываются на росте.

Самый быстрый рост наблюдается в первые месяцы после рождения ребенка. Первые полгода малыш растет примерно на 2-4 сантиметра каждый месяц. Интересно, что растет кроха не постоянно, а скачками: дети, по нескольку недель сохраняющие постоянный рост, вырастают иногда за одну ночь. Поразительно, но в течение 24 часов рост ребенка может увеличиться на сантиметр.

Из поколения в поколение передается не маленький рост, а функциональная слабость тех органов, которые отвечают за рост. Таким образом, можно выявить конкретные нарушения и устранить их. Максимального эффекта можно достичь, если начать заниматься этим до полового созревания. Во-первых, необходимо, чтобы ребенок активно занимался физкультурой, поскольку двигательная активность — самое эффективное средство для гормональной системы и улучшения обмена веществ. Во-вторых, надо делать контрастные обтирания, обливания, принимать душ. В-третьих, необходимо следить, чтобы ребенок полноценно питался — это очень важно. Иногда родители, думая, что в белках содержится много веществ, необходимых для роста, заставляют детей есть много мяса. Действительно, в белках животного происхождения много важных для роста веществ, в том числе и белков, но они трудноперевариваемые. В малых дозах они оказываются полезными, в больших — нет. Специалисты по питанию считают, что соотношение в суточном рационе белков, жиров и углеводов должно быть: для детей младшего возраста — 1:1:3; для старшего возраста — 1:1:4. Чего должно быть побольше в рационе низкорослых детей, так это меди. Основные ее пищевые источники: горох, овощи и плоды, мясо, хлебобулочные изделия, рыба, печень, орехи, яичный желток, молоко. Главное — не упустить время.

ПЕРВЫЕ ПОЛГОДА МАЛЫШ РАСТЕТ ПРИМЕРНО НА 2-4 САНТИМЕТРА КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.

Полезно знать

Иногда во время купания у малыша появляются судороги. В этом случае надо прекратить купать ребенка в воде, чтобы исключить его контакт с большим количеством воды, и перейти на «сухое» мытье (за исключением мытья головы), то есть обтирать тело малыша мягкой тканью, смоченной в мыльном растворе, а затем — в чистой воде. Надо проводить закаливающие процедуры: обтирать мокрым полотенцем ноги ребенка, постепенно приучать его к обливанию водой под душем.

Кормим грудью

И В БУДУЩЕМ ПРИГОДИТСЯ

Продолжительность кормления грудью ребенка более двух лет влияет на здоровье не только его иммунной системы во взрослой жизни, но и других органов и систем. У девочек — на здоровье репродуктивной системы, на способность легко зачать, легко выносить и легко родить ребенка. У мальчиков — на здоровье костно-мышечной системы, на способность поднимать и носить тяжести без вреда здоровью.

МАМИНО МОЛОКО — ПЕЙ СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ!

Белок грудного молока человека гораздо легче, чем белок коровьего или другого молока, из которых изготавливают молочные смеси. Грудное молоко быстро «створаживается» в желудке ребенка и уходит для усвоения в кишечник за несколько минут, а молочная смесь задерживается в желудке на 2-3 часа. Поэтому смесью рекомендуется кормить по режиму, а грудью — по требованию, без ограничения.

Признак нездоровья **Не навреди**

+ Красные щёчки

ЕСЛИ ЛИЦО МАЛЫША ПРИОБРЕТАЕТ АЛЫЙ ЦВЕТ, ЭТО НЕ ВСЕГДА ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ. ЗНАЧИТ, У НЕГО ДИАТЕЗ, А ЭТО УЖЕ СЕРЬЕЗНЫЙ ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА.

Вкусное — под запретом

У грудничков диатез часто возникает из-за гастрономических пристрастий мам. Не случайно в родильных домах вывешивают списки запрещенных к передаче продуктов. Но дома кормящей маме кажется, что маленький кусочек вреда не принесет. Кстати, почему-то среди молодых матерей до сих пор популярна легенда о том, что количество грудного молока увеличится, если несколько раз в день пить чай со сгущенкой. Между тем сгущенное молоко — сильнейший аллерген. Как и яйца, рыба, копчености, морепродукты, мед, орехи, гранаты, курма, ананасы, киви, манго, дыни, морковь, помидоры, перец, клубника, малина, шоколад и продукты с добавлением какао, грибы, соленья и маринады, печень. Может пройти не один месяц, прежде чем мамино питание скажется на ребенке. Но вот появляются высыпания на лице и теле, сухость кожи, небольшой зуд, опрелости, шелушение и корочки на волосистой части головы, и врач ставит диагноз: диатез — неадекватная реакция детского организма на обычные раздражители.

Манная каша полезна не всем

Внешние проявления диатеза — далеко не первый этап заболевания. Когда появится сыпь или воспаление кожи, болезнь иногда успевает затронуть внутренние органы. Не случайно у страдающих диатезом детей выявляют нарушения в работе желудка, кишечника, печени, желчного пузыря.

Даже если ребенок долго находится на грудном вскармливании, а мама придерживается диеты, могут возникнуть проблемы после того, как рацион маленького человечка становится разнообразнее. Гастроэнтерологи советуют начинать прикорм детей с кисломолочных продуктов. А вот овощные пюре, разведенные соки, детское питание с мясом нужно пробовать осторожно, исключая «подозрительные» продукты, после которых ребенок почувствовал себя хуже.

Манная каша тоже вызывает аллергию у детей. К тому же доказано, что никаких полезных веществ она не содержит. Эта каша очень калорийная, и врачи советуют ее употреблять только детям, недобирающим вес. Злоупотребление макаронами и булочками также может привести к эффекту красных щечек. Не стоит рано знакомить малыша с бананами и смородиной.

Дневник питания выявит чужака

Выявить раздражитель, который вызвал диатез, проще в домашних условиях: нужно исключать один за другим новые продукты. Всем мамам специалисты советуют вести так называемый дневник питания. Так как диатез может проявиться не сразу, с помощью дневника будет легче определить, какой именно продукт вызвал реакцию. Лучше всего кормить ребенка свежими, самостоятельно сваренными кашами, а не готовыми: у них очень сложный состав и невозможно вычислить чуждый элемент. Кстати, самой безопасной крупой считается гречка.

У большинства детей диатез проходит без серьезных последствий, но иногда из него вырастает непереносимость целого ряда раздражителей: пища, волосы, пыль, мыло и даже косметика, которой пользуется мама. Любые медикаменты при диатезе должен назначать врач, даже хорошо всем знакомый «Кларитин». А дома можно бороться лишь с внешними проявлениями болезни. Например, примочки с чайной заваркой, лопухом и подорожником помогут снять зуд кожи. Универсальными народными средствами в борьбе с кожными раздражениями считаются ромашка и череда. Но не стоит злоупотреблять травяными ванночками: хотя ромашка и череда действительно оказывают противовоспалительный эффект, при частом их применении может возникнуть та же аллергическая реакция.

М. Н. Чубасова, детский аллерголог

УНИВЕРСАЛЬНЫМИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ В БОРЬБЕ С КОЖНЫМИ РАЗДРАЖЕНИЯМИ СЧИТАЮТСЯ РОМАШКА И ЧЕРЕДА.

Не оторвать от экрана

ПОБЕРЕГИТЕ ДЕТСКИЕ ГЛАЗА ОТ ВРЕДНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ЭКРАНОВ.

* Чрезмерное увлечение компьютером приводит к близорукости, поэтому дошкольники могут проводить перед экраном 20 минут в день, ученики начальных классов — не больше 35-45 минут, для старшеклассников время можно увеличить до 1,5 часа, делая перерывы каждые 30 минут, сочетая их с гимнастикой для глаз. Если у ребенка уже есть близорукость, время, проводимое перед компьютером, нужно уменьшить вдвое.

* Когда дети начнут пользоваться компьютером, решать только их родителям. Но чем позже это случится, тем лучше. В любом случае знакомство ребят с такой техникой должно начинаться с обучающих игр. Мультфильмы смотреть лучше все же по телевизору.

* Если вы хотите подольше сохранить хорошее зрение своему ребенку, усаживайте его правильно: экран должен находиться на расстоянии 40-75 см от детских глаз, экранный центр — на 15-20 см ниже их уровня. Установите для малыша крупные шрифты в тексте. Не жалейте денег на мониторы со специальными защитными дисплеями.

* Дети, которые проводят перед экраном компьютера и телевизора больше 2 часов в день, чаще других болеют бронхиальной астмой.

И. Р. Рыкова, офтальмолог

Аист на крыше

Как развиваешься, малыш?

НА 13-Й НЕДЕЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ МАЛЮТКА УЖЕ БОЛЬШОЙ: ЕГО РОСТ ПЕРЕВАЛИЛ ЗА 10 САНТИМЕТРОВ.

14 недель: начинается интенсивное развитие скелета, костного мозга и органов брюшной полости. Через прозрачную кожицу видны кровеносные сосуды.

15 недель: малыш способен сгибать ручки в локтях и даже показывать кулачки. А вам становится тесно в обычной одежде.

16 недель: кроха подрос и потяжелел. Рост его 150 мм, а вес — около 140 граммов. Все его тело покрыто тонкими пушковыми волосиками. Кроха уже вовсю готовится ко взрослой жизни и начинает сосать палец. Вам придется пройти УЗИ и еще несколько анализов для исключения аномалий развития плода.

17 недель: начинает функционировать гипофиз. В это время наименее развита дыхательная система, но необходимости ее функционирования пока нет. На 4-м месяце беременности уже можно определить группу крови и резус-фактор ребенка. Почки начинают выделять небольшое количество мочи, а кишечник меконий, так называемый первородный кал.

18 недель: у малыша окрепли слуховые косточки, функционирует участок мозга, отвечающий за слух. Значит, он способен вас слышать.

19 недель: продолжает развитие головной мозг. Ребенок имеет ножки, стопы.

20 недель: ваш малыш покраснел. Его конечности быстро крепнут. К тому же кроха уже способен узнавать ваш голос и шевелиться! Если это первая беременность, сначала движения слегка уловимы и напоминают бульканье, но потом малыш заявит о себе толчками.

21 неделя: ваша кровь направляет малютке вещества, формирующие иммунитет и защищающие кроху.

22 недели: в кроветворении ребенка уже принимает участие селезенка. К этому времени функционируют практически все органы внутренней секреции: щитовидная железа, поджелудочная, надпочечники и даже половые железы.

23 недели: малыш практически полностью сформирован. Но ему еще требуется много времени, чтобы отладить все-все механизмы. Надо будет вырасти сантиметров этак на 15 и потяжелеть. Ну и вы потяжелеете. Теперь удобнее носить обувь на низком каблуке: так решается проблема болей в спине.

24 недели: кожица посветлела. На личике видны реснички и брови. Малыш реагирует на то, что не нравится, толчками или резкими движениями и даже может икать. Рост его достиг 23-25 см, а вес — почти полкилограмма. Кора головного мозга уже достаточно развита для того, чтобы принимать и запоминать сообщения.

25 недель: у ребенка хорошо сформированы все органы пищеварительной системы. Мозг весит более 100 граммов. Малыш начинает осуществлять постоянные дыхательные движения, готовясь ко взрослой жизни.

А. А. Татаркина, гинеколог, врач I категории

На приёме у логопеда

СЫН ЗАИКАЕТСЯ НА УРОКАХ, А ДОМА НЕТ

Мой 12-летний сын заикается на уроках, особенно когда его вызывают к доске. Дома он разговаривает нормально. Как избавиться от заикания?

Л. А. Приходько, Воронежская обл.

В вашем случае речь идет не о заикании — судорогах голосовых связок, а о псевдозаикании (логоневрозе или логофобии), которое случается во время стрессов. Кстати, псевдозаикание чаще встречается у девушек и женщин из-за повышенной импульсивности и впечатлительности. Чтобы избавиться от псевдозаикания, нужно по возможности избегать стрессов и принимать успокаивающие средства, например глицин. Также пусть ваш сын говорит нараспев и дышит через нос. Что касается заикания, оно исправляется только при помощи логопеда. Упор делается на темп речи. Тем, кто заикается, советуют больше петь.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ?

В каком возрасте малыша нужно показать логопеду? Как заниматься с крохой для развития его речи?

Валентина Николаевна, Пермь

Первый раз ребенка нужно показывать логопеду в возрасте 10 месяцев — специалист проверит уровень развития мелкой и общей моторики, артикуляцию (рот, язык, щеки).

Второй раз на прием нужно идти в возрасте 1,2 года, когда ребенок произносит первые слова — логопед оценит словарный запас малыша. В 3 года малыш уже должен рассказывать стихи, а до 5 лет научиться правильно выговаривать все звуки. До года развивайте мелкую и общую моторику ребенка. После года очень полезно вырабатывать так называемую воздушную струю — дуть на комочек из бумаги или кусочек ваты, а также пускать мыльные пузыри, играть на губной гармошке. Это стимулирует правильное произношение. Обязательно лепите с ребенком из пластилина, складывайте мозаику. Давайте малышу трогать предметы пальцами — тактильные ощущения тоже влияют на развитие речи.

И. Н. Сотникова, логопед

Второй папа

- НЕПЛОХО, ЕСЛИ ВТОРОЙ ПАПА БУДЕТ ЗАЩИЩАТЬ РЕБЕНКА ОТ НЕСПРАВЕДЛИВЫХ ТРЕБОВАНИЙ И НАКАЗАНИЙ МАМЫ.
- ОТНОШЕНИЯ СТРОЙТЕ НЕ В ПРОЦЕССЕ ИХ ВЫЯСНЕНИЯ, А ТОЛЬКО В СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЯХ: ПИКНИКИ, ПОХОДЫ В БАССЕЙН, В КИНО, ВЫБОР ПОДАРКОВ ДРУГ ДРУГУ.
- ВВЕДИТЕ С ПРИХОДОМ ВТОРОГО ПАПЫ НОВЫЙ КАЛЕНДАРЬ ОСОБЫХ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ДНЕЙ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

Думай, думай

Женщинам с первой группой крови труднее зачать ребенка, чем обладательницам остальных трех групп. Об этом заявили американские ученые. Как выяснилось, в крови у женщин с первой группой часто высок уровень фолликулостимулирующего гормона. Его повышенный уровень приводит к быстрому истощению яйцеклетки. Поэтому обладательницам первой группы желательно не откладывать рождение детей.

Если у крохи холодные пятки...

Нарушения вегетососудистой системы ребенка могут быть связаны со сложной беременностью.

* Больше всего молодые родители боятся, что новорожденный замерзнет и простудится, и создают в доме невыносимую жару. На самом деле новорожденному вовсе не нужны оранжерейные условия, иначе потом при более низкой температуре ребенок станет простужаться.

* В первые недели после рождения крохи температура в детской должна быть 20-22°С днем и 18-20°С ночью, поэтому перед сном надо комнату проветривать. В прохладной комнате сон будет более глубоким и спокойным.

* Мамы часто думают: если у крохи холодные и влажные пяточки, значит, он замерз. Однако причина — в вегетососудистой системе крохи. Это может быть связано и со сложной беременностью. Вегетативная система страдает и при рахите.

Ни минуты покоя!

ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ СЕГОДНЯ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ ЕДВА ЛИ НЕ КАЖДОГО НЕПОСЕДЛИВОГО МАЛЫША. НА САМОМ ДЕЛЕ ВАЖНО ОТЛИЧИТЬ ОБЫЧНУЮ ДЕТСКУЮ АКТИВНОСТЬ ОТ ПОВЕДЕНИЯ, ВЫХОДЯЩЕГО ЗА ПРЕДЕЛЫ НОРМЫ.

Почувствуйте разницу

Первые признаки гиперактивности обнаруживаются уже в младенчестве — ребенок изо всех сил старается освободиться от пеленок, плохо и мало спит, особенно ночью. Гиперактивные дети раньше других начинают держать головку, сидеть, вставать; с самого начала они не ходят, а бегают. Обычный непоседа активен не всегда — в непривычной для него обстановке он ведет себя спокойно. Гиперактивный ребенок в любых условиях — дома, в гостях, в кабинете врача — ведет себя одинаково: бегает, куда-то карабкается, пытается дотронуться рукой до любого, кто проходит рядом. И абсолютно не реагирует на запреты. Он быстро говорит, проглатывая слова, при этом размахивает руками, переминается с ноги на ногу, пританцовывает. Сидеть спокойно он не может — двигает руками, ногами, елозит на стуле.

Обычного активного ребенка можно заинтересовать спокойной игрой, например собиранием конструктора. Гиперактивные дети не могут ни на чем сосредоточиться: хватают заинтересовавшую их игрушку — и тут же отбрасывают, даже не рассмотрев. Они с трудом обучаются езде на велосипеде, плохо играют в подвижные игры.

Гиперактивные дети лишены чувства страха — могут выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты. Реакция на боль у них снижена — они спокойно воспринимают серьезные травмы. Многие гиперактивные дети жалуются на головные боли, у некоторых наблюдается недержание мочи, причем не только ночью.

Красное и оранжевое — под запретом!

Одной из причин гиперактивности ребенка может стать неправильное питание. Главные враги — продукты, содержащие различные консерванты, ароматизаторы, пищевые красители. Наиболее опасны красный искусственный краситель эритрозин (Е 127) и оранжевый — тартразин (Е 102). На втором месте — сладости, особенно если давать их ребенку на голодный желудок. Еще один виновник гиперактивности — кофеин (он содержится не только в кофе, но и в кока-коле, шоколаде, чае). Вредны салицилаты — эти вещества находятся в маслинах, апельсинах, землянике, сливе, вишне, малине, винограде. К развитию гиперактивности может привести недостаток некоторых витаминов и микроэлементов — в первую очередь, витамина B_6 и магния. Магнием богаты грецкие орехи, семечки, черный хлеб, гречка, овес, бананы, зелень, какао. Витамина B_{12} больше всего в говяжьей печени.

Чаще всего гиперактивны светловолосые и голубоглазые дети, особенно мальчики. Особенно ярко симптомы начинают проявляться с пяти лет.

Никаких соревнований!

В общении с гиперактивным ребенком придется отказаться от слова «нельзя» — для него это пустой звук. Зато он очень хорошо реагирует на одобрение — малыша нужно хвалить каждый раз, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

Запрещая что-то, нужно обязательно предлагать альтернативу: ребенок начинает рвать обои — дайте ненужный листочек бумаги. Выплеснуть избыток энергии помогут «агрессивные» игры — ребенку нужно позволять бить палкой по земле, пинать что-то. Поможет и спорт, но гиперактивным детям нельзя участвовать в командных играх (футбол, баскетбол), различных соревнованиях — для них это слишком большая эмоциональная нагрузка. Играя с такими детьми, лучше не использовать красные, оранжевые игрушки — эти цвета повысят их активность. Чрезмерно активным детям полезно возиться с песком, лепить из пластилина, рисовать красками без кисточки — пальцами или ладошками — такие занятия снимают напряжение. Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей — это перевозбуждает его нервную систему, поэтому не стоит часто ходить с ним в крупные супермаркеты и на рынки.

С. В. Пакова, детский психотерапевт, врач высшей категории

ЧРЕЗМЕРНО АКТИВНЫМ ДЕТЯМ ЛУЧШЕ НЕ ПОКУПАТЬ ИГРУШКИ КРАСНОГО И ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТОВ — ОНИ ПЕРЕВОЗБУЖДАЮТ ИХ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Конкурс на лучшее письмо!

Когда поняла, что стою на краю пропасти, начала лечить сердце

Сейчас мне 75 лет. Перенесла два инфаркта, онкологическую операцию (рак молочной железы), но решила не сдаваться.

ПЕРВЫЙ обширный инфаркт настиг меня в 1980 году. Жила я тогда в Душанбе (Таджикистан). Месяц лежала на спине, 15 дней была между жизнью и смертью. Но я победила болезнь, потому что мне было всего 44 года. Врач посоветовал поменять работу на более спокойную (я работала в школе учительницей), но я не стала ничего менять. Через 10 лет снова попала в больницу — рак молочной железы. И опять организм справился с болезнью. Вышла на пенсию, но работу не оставила. Второй инфаркт у меня случился после стрессов. Однако судьба испытывала меня на прочность: умер муж от рака пищевода, а на следующее утро после похорон машина насмерть сбила маму. Переехала к дочке, кое-как справилась с бедой. Но два года назад, в 73 года, здоровье резко ухудшилось. Стала поправляться, появилась одышка, в крови сахар. Тут и поняла, что стою на краю пропасти. Сердце работает все хуже и хуже. Начала лечиться.

* Приготовила чесночную настойку. Измельчила головку чеснока и лимон с кожурой, залила 600 мл охлажденной кипяченой воды, настаивала 3-4 дня в темном прохладном месте. Потом процедила, поставила в холодильник. Пила три месяца по 1/2 стакана за полчаса до еды, потом месяц сделала перерыв.

* Для разжижения крови и от образования тромбов врач прописал ежедневно пить по 1/4 таблетки аспирина. Но я отказалась от него, так как у меня больная печень и в почках песок и небольшой камушек. Вместо лекарства весной, когда цветет верба (она же ветла, ива серебристая) рву веточки с листочками, сушу в тени и завариваю. Пью отвар без сахара вместо чая.

* Ежедневно надо съедать по 2-3 киви — он понижает вязкость крови и препятствует образованию тромбов. Но киви покупаю редко, потому что для пенсионерки это дорого. А вот напиток из вербы ничего не стоит и безопасен.

* Полностью отказалась от кофе — кофеин учащает сердечный ритм, а это не нужно ни мне, ни моему сердцу.

* Полезно выпить 250 г красного сухого вина — оно выводит из крови избыток холестерина.

* Иногда покупаю темный шоколад — он защищает сосуды от атеросклероза, препятствует отложению холестерина. Можно съедать по 4 кусочка шоколада в день.

* Регулярно ем морскую рыбу, потому что она увеличивает содержание в крови хорошего холестерина.

* Не забываю о лекарствах, которые назначил врач. Сначала принимала их часто, потом все реже и реже, но у меня всегда с собой набор препаратов, которые могут понадобиться.

* Вместо витаминов в таблетках съедаю 5-6 грецких орехов и гранат.

* Вместо «Панангина» летом каждый день съедала 5-6 штук кураги — она укрепляет сердечную мышцу.

* Чтобы не было запоров, завариваю 5-6 штук чернослива и съедаю его, заливая водой, в которой он настаивался.

* Уволилась с работы, чтобы жить без стрессов.

Зинаида Илларионовна Субина, Абинск, Краснодарский край

■ ЕЖЕДНЕВНО НАДО СЪЕДАТЬ ПО 2-3 КИВИ — ОН ПОНИЖАЕТ ВЯЗКОСТЬ КРОВИ И ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ.

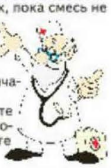
■ ВМЕСТО НЕСКОЛЬКИХ ЦЕЛЫХ ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА ПОЛЕЗНЕЕ СЪЕДАТЬ ОДИН РАЗДАВЛЕННЫЙ: ИМЕННО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ВЕЩЕСТВО АЛЛИЦИН, КОТОРОЕ РЕГУЛИРУЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

Полезно знать

● **Для повышения гемоглобина** переберите 1 стакан гречки, прокалите на сухой сковороде и измельчите в кофемолке. 1 стакан грецких орехов также измельчите. Смешайте гречку и орехи со стаканом меда и размешайте до однородной массы. Храните в закрытой банке в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке утром натощак, пока смесь не закончится.

● **От сердечных отеков** 2 луковицы среднего размера с вечера мелко нарежьте и слегка присыпьте сахаром. Утром отожмите образовавшийся сок и выпейте 2 ст. ложки. Лечитесь так, пока отеки не спадут окончательно.

● **От отеков ног** в ведре холодной воды растворите пакет каменной соли. Махровое полотенце смочите, отожмите и приложите к пояснице. Процедуру повторите 10 раз. Начнете чаще бегать в туалет, и отеки пропадут.



История выздоровления

Сам себе доктор

Почти все болезни от нервов!

Чуть понервничаешь — тут же где-нибудь заколет

Я не могла спать ни на спине, ни на левом боку, а на правом засыпала только с валидолом. Ночью просыпалась от боли и опять — валидол под язык и дремлю.

МЫ жили в Казахстане. Мечтали переехать на родину мужа — в Россию. Думали, продадим дом, машину и купим приличное жилье. Но за бесценок продали все добро, почти все деньги ушли на переезд. На оставшиеся смогли купить только блоки на фундамент дома. Жили на квартире. Пока хлопотали по поводу участка, заверяли план дома, прописывались (чиновники любят, когда возле их кабинетов люди стоят в очереди), у меня нервы были на пределе. Я стала падать в обмороки. Валерьянка и корвалол не помогали, сильно болело сердце. Я не могла спать ни на спине, ни на левом боку, а на правом засыпала только с валидолом. Ночью просыпалась от боли и опять — валидол под язык и дремлю. Пошла в поликлинику, обнаружили аритмию и кардиопатию, прописали таблетки, уколы в вену. Обе руки уже в синяках, а сердце как болело, так и болит. Начала лечиться сама.

*** Сделала чесночную настойку:** в чесночодавке раздавила 300 г чеснока, залила кашицу 1 стаканом водки, поставила в темное место и настаивала 10 дней, каждый день встряхивая. На 11-й день тщательно процедила через несколько слоев марли и поставила в холодильник на 2 дня. Настойку пила за 15-20 минут до еды, разбавляя ее в 1/2 стакана холодного молока, перед завтраком, обедом и ужином. Принимала по такой схеме: в первый день утром — 1 капля, в обед — 2 капли, вечером — 3 капли. Второй день начинался с 4 капель, в обед — 5 капель, вечером — 6 капель. В третий, четвертый и пятый день добавляла по 1 капле 3 раза в день, таким образом в конце пятого дня доведя прием до 15 капель. В шестой день прием настойки начала с 15 капель, в обед — 14 капель, а вечером — 13. Таким образом, каждый день уменьшала прием на 3 капли (по 1 капле 3 раза в день). На 10-й день приема вечером приняла 1 каплю, и на этом первый этап приема чесночной настойки закончился. Второй этап начался на 11-й день курса. Настойку также принимала утром, в обед и вечером, но по 25 капель за один раз, растворенных в 1/2 стакана молока. Продолжительность курса лечения — 3 месяца.

*** Для очищения крови** смешивала по 1 стакану сока редьки, свеклы и моркови, добавляла 2 стакана меда и 0,5 л водки. Перемешивала и пила по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

*** Для укрепления сердечной мышцы** приготовила смесь: пропустила через мясорубку по 0,5 кг чернослива без косточек, кураги, орехов, изюма, 2 лимона без косточек. Добавила 2 стакана меда, тщательно перемешала и ела по 1 ст. ложке натощак.

*** Лечилась овсом** (и сейчас продолжаю пить отвар овса). Готовлю его так: 1/2 стакана промытого овса засыпаю в эмалированную посуду, вливаю 1 л кипятка и держу на водяной бане 2,5 часа от момента закипания воды в емкости. Затем настаиваю полчаса, овес отжимаю и пью по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

*** Свой организм поддерживаю березовым соком:** весной пью свежий, зимой — консервированный. Кто-то из читателей «Айболита» спрашивал, как заготавливать березовый сок. Пишу, как это делаю: сок выливаю в эмалированную кастрюлю, ставлю ее на огонь. На 1 л сока добавляю 2 ст. ложки сахара и 1/4 чайн. ложки лимонной кислоты. Довожу до кипения (но не кипячу!), снимаю пенку. Затем переливаю сок в стерилизованные банки, закручиваю крышками, переворачиваю, укутываю и оставляю банки до следующего дня. Затем банки спускаю в подвал.

*** Зимой мы с мужем пьем сок калины,** разведенный с водой и медом. Муж пьет от давления, а я потому, что в калине много витаминов и разных микроэлементов. Лечение пошло на пользу. Постепенно сердце почти перестало болеть, «иголки» исчезли. Но аритмия иногда дает себя знать, когда скачет атмосферное давление.

*** Утром на завтрак готовлю какую-нибудь кашу,** полезную для сердца: пшенную, овсяную или гречневую. А в лесу делаю зарядку (лес с березками и осинками у нас начинается за огородом). Идем гулять в лес с овчаркой Амуром. Сначала идем по дороге метров 300 быстрым шагом. Подхожу к дубу, обхватываю его руками, здороваюсь с ним и прошу дать здоровья и энергии на весь день. Потом делаю зарядку и с хорошим настроением, побродив с собакой по лесу, возвращаюсь домой. Такие лесные прогулки помогли мне избавиться от одышки.

*** Люблю работать в огороде.** Сами сажаем и обрабатываем. У нас такой сад! И плодовые деревья, и кустарники: калина, малина, смородина, ежевика, красная и черная черемуха, арония. Особенно радует виноград — его у нас аж 15 сортов — от раннего и до позднего! Из всего варим варенье, компоты, замораживаем плоды.

Нина Романовна Стребкова, пос. Новая Ляда, Тамбовская обл.

С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ЧИТАЕМ СТРАНИЦУ «АЙБОЛИТА» — «СМЕХ ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО». А ПЕРЕД СНОМ ЧИТАЮ «ОТЧЕ НАШ» И ТАКИЕ СЛОВА (3 РАЗА): «КОГДА Я ЗАСНУ, МОЙ ОРГАНИЗМ, ИСПОЛЬЗУЯ ЭНЕРГИЮ ВСЕВЫШНЕГО, ОТРЕГУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЕГО СЕРДЦА И ИСЦЕЛИТ ВСЕ МОИ НЕДУГИ, ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ». УТРОМ ПЬЮ СВЯТУЮ ВОДУ, ЗИМОЙ УМЫВАЮСЬ СНЕГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«ГАРМОНИЯ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Аппарат «Гармония» (биокорректор)- для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости, воду. Убирает СКУ, корректирует вес и фигуру – секрет здоровья и долголетия. Людям после 25 лет рекомендуем покупать 2 «ГАРМОНИИ».
Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (включая почту), 1 шт. – 1700 руб.
Не является лекарственным средством

•Научные труды: Двойрин Г.Б. - «Витаология» - 3 книги - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги цветн.) - 350 руб за 1 шт.; Неумывакин Ю. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. Новинка! Багиров Э.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб за 1 шт.; Исаченко М.Г. - 3 брош. - 300 руб.; Коновалов С.С. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах и любые другие книги на заказ.
• Машина и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.). • Нефритовая подушка — 1000 руб. и 1500 руб. • Разнообразные массажеры. 12 видов — 300-500 руб. • Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, цунгит, кварц в одном — 600 руб за 1 шт. • Биокорректор «Бьюмаг» (кулон) - кристаллы меди магнитные — 3500 руб., антихрал, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., гармонизаторы - цилиндры фараона - от 1000 руб. • Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы и на заказ.

ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич, 192037, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 5/20. ОГРН 304390627300202

Вся гамма натуральных камней «Мир камня» - свыше 1000 наименований (заказ по телефону)
Минимальный заказ - 2600 руб.

Тел.: 8 (911) 939-05-34, 8 (962) 704-32-12
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко Михаилу Г.
E-mail:garmonija777@yandex.ru
РЕКЛАМА С 16

Пригодится

ПЕРШИТ в горле? Налейте в сковороду нерафинированное подсолнечное масло и накрошите туда побольше лука. Когда лук пережарится, процедите. Этим маслом полощите горло несколько раз в день.

ДЛЯ лечения зудящих высыпаний или грибковых поражений ног в ванну добавляют отвар лавровых листьев. Для его приготовления 50 г сырья заливают 1 л горячей воды и кипятят 10 минут. Продолжительность ванны 15 минут. Курс — через каждые 3 дня в течение 2 недель.

ПРИ ангине натрите луковицу на терке и отожмите из нее сок. Кашицу положите на кусок марли, оберните ею шею и держите 1 час. Такой согревающий компресс делайте на ночь. А луковый сок принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

ПРИ насморке выдавите сок каланхоэ, луковицу натрите на мелкой терке и отожмите через марлю. Смешайте 1 чайн. ложку лукового сока с 2 чайн. ложками сока каланхоэ и закапывайте смесь 3 раза в день — утром, в обед и вечером.

ЗДОРОВЬЕ С ПАСЕКИ

Достижений официальной медицины никто не оспаривает, но все мы знаем нашу действительность. Да и не существует ни одного препарата без побочных действий. Природные же продукты, напротив, несут исцеление в полном смысле слова! В абсолютном большинстве случаев первостепенным является восстановление, укрепление иммунитета для борьбы организма с недугами! Первые признаки ослабленного иммунитета — наличие даже одного тяжелого заболевания, частые недомогания, простуды, грипп...

Все продукты пчеловодства чрезвычайно полезны. Но самая ценная, универсальная, биологически активная — это поедающая отборные пчелопродукты восковая моль (огневка). Прекрасные результаты по бронхолегочным, сердечно-сосудистым, эндокринным, урологическим заболеваниям. Предупреждение, реабилитация после инсульта, инфаркта... Очищая сосуды от холестерина, нормализует давление... Всего не опишешь. *Проверить это не трудно, даем с согласия наших клиентов их телефоны.*
РЕКЛАМА С 15

ЭКСТРАКТ ОГНЁВКИ 100 мл — 600 руб. НАСТОЙ 100 мл — 500 руб.
А также *настой прополиса, подмора, пыльца, перга, мумие ...*
ИП Соколовский Олег Николаевич, ОГРН 310040726600017. Не являются лекарством. Сертифицировано.
Высылаем наложенным платежом: стоимость продукта + почтовые расходы.
тт.: 8-963-199-05-85, 8-963-510-73-23. www.nektaros.ru, nektaroc@mail.ru
649171, Республика Алтай, Турочакский р-н, с. Дмитриевка, ул. Морозова, 49.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

МЕЖДУ ЖЕНЩИНАМИ НЕ БЫВАЕТ НАСТОЯЩЕЙ ДРУЖБЫ — ОНИ МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО СЕСТРАМИ ПО ОРУЖИЮ.

После прививки в детском саду тело покрылось псориазом

Четыре года подряд мы ездили по санаториям. Еще нам рекомендовали сменить климат и обязательно сделать это до 14 лет.

КОГДА сыну было 5 лет, ему в детском саду сделали прививку, после которой тело покрылось красной сыпью. Спустя время сыпь превратилась в коричневые корочки — они отпали, но остались белые пятна. Летом кожа загорала, и пятен не было видно, а осенью и зимой — опять: сыпь, корочки, пятна...Чистыми были только лицо и голова. В кождиспансере поставили диагноз псориаз, назначили лечение, но мази и болтушки не помогали, как и солидоловая мазь, детский крем и настойка аралии. С диагнозом псориаз сына направили в Одесскую детскую микологическую больницу. Там собрали консилиум и поставили диагноз парапсориаз. Чем лечили — не говорили, но выписали с улучшением и рекомендацией закрепить лечение в санаториях. Путевки для детей тогда были бесплатными. Сын был в Пятигорске, Анапе, Сочи, Мацесте. Лечили грязями, морскими и сероводородными ваннами. Четыре года подряд мы ездили по санаториям. Еще нам рекомендовали сменить климат и обязательно сделать это до 14 лет. Мы из Одессы переехали в Краснодарский край, и болезнь прошла. В 19 лет сын пошел в армию (до 19 лет не разрешали делать прививки). Сейчас ему 39 лет, женат, есть сын. О парапсориазе мы забыли. Желаю родителям больных детей не опускать руки и лечиться у хороших врачей. Буду рада, если моя история кому-нибудь поможет.

Нина Евгеньевна Чернышенко, с. Конаково, Краснодарский край

Упал на даче прямо на спину, и начались хождения по мукам

Мне 77 лет. Упал на даче 4 года тому назад прямо на спину. Встал с трудом. Жена затащила меня в такси и повезла домой.

А ЧЕРЕЗ некоторое время сильно заболела спина в пояснице, и начались хождения по мукам. Заключения врачей: протрузия диска, грыжа Шморля, остеохондроз. Мануальный хирург меня крутил во все стороны, ставил банки, делал обезболивающие уколы, прописывал лекарства и мази, растягивал на специальной кровати, но мне становилось все хуже. Хирург порекомендовал поехать в санаторий, где я 17 дней проходил магнитотерапию, принимал парафиновые примочки, занимался лечебной физкультурой, мне делали массаж. Боли в спине уменьшились, но нерв в правой ягодице остался защемленным. Меня это сильно беспокоило. Делали иглоукалывание — не помогло. Тогда отправился к специалисту по лечебной физкультуре. Он выслушал меня и обнадежил, мол, если в течение 13 минут ежедневно буду выполнять его упражнения с оттяжкой на наклонной (20°) доске с поручнями, то смогу свободно ходить и боль в ягодице утихнет. А вот если сделать операцию, то у меня есть всего 2 процента гарантии, что буду ходить. Эти упражнения я делал ежедневно, пока ослабленные мышцы не окрепли. Сейчас чувствую себя нормально. Все упражнения делаются только лежа — на спине и на животе. Они часто печатались в «Айболите».

Иван Васильевич Макаров, Бишкек, Кыргызстан

Овечье масло
OvisOlio
В АПТЕКАХ
мы это то что Вас окружает заботой
гель-бальзам ДЛЯ НОГ • трещины • дэо-эффект
гель-бальзам ДЛЯ ЛИЦА • угри • прыщи
гель ДЛЯ ТЕЛА с красным перцем
гель ДЛЯ НОГ с подагровым деревом
гель ДЛЯ ТЕЛА с прополисом
гель-бальзам ДЛЯ РУК для истаскавшейся кожи рук с бальзамом Шостаковского
гель-лифтинг ДЛЯ ЛИЦА коллагеновый увлажняет и очищает кожу, улучшает цвет лица
крамы ДЛЯ ЛИЦА коллагеновый, липосомный супервлажняющий
Косметические средства. Не являются лекарством.
SHUSTER PHARMACEUTICALLTD (495) 661-77-61 (495) 223-34-03
РЕКЛАМА С 10

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы всех писем, опубликованных на страницах 10-11, ждите гонорар!

От редакции. Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

Главный редактор Галина Николаевна Воробьева

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Прошу помощи

ПОСЛЕ БРОНХИТА НАЧАЛАСЬ ОДЫШКА

Мне 62 года. Все началось после бронхита. Лечилась антибиотиками, кашель прошел, и я решила, что здорова. А спустя несколько месяцев началась одышка. Пошла к врачу, он поставил диагноз хронический бронхит. Начала лечиться по рецептам «Айболита», полегчало. Думаю: дай-ка проверю щитовидку. Прошла УЗИ, понесла результаты врачу. Он поставил диагноз диффузный зоб I степени, или базедова болезнь. Как от нее лечиться? В «Айболите» №25 за прошлый год прочитала письмо Нины Николаевны Величко из Белгорода. Она написала, что зоб можно вылечить травой мокрицей. Кто из читателей живет с базедовой болезнью? Вы лечились мокрицей? Помогла ли она вам или есть другие способы?

Р. Булгучева, Ингушетия

НЕВЕСТКА СДЕЛАЛА СЫНУ ПОРЧУ

Сын сильно пьет и издевается надо мной: оскорбляет, унижает, бьет. Я его очень боюсь! Хотела обратиться в милицию, а сын говорит: «Только попробуй — убью!» Гонит меня из квартиры, не работает, а я инвалид II группы. Перенесла три операции, но пошла работать, ведь надо как-то выживать. До 25 лет сын был хорошим парнем, окончил техникум. А как женился, начался ад. Никого не признавал: ни меня, ни сестер, стал пить, бросил институт, потерял работу, развелся и вот уже 8 лет издевается надо мной. Как дальше жить? Возила сына по бабкам, говорят, что на него невесткой сделано на спиртное. Может, это и правда. Невестка и ее мать занимались колдовством, я даже видела книжки у них. Еще, помню, спросила невестку: «Что это?» Она ответила: «Это мамины, но я тоже кое-что умею...» Лечила сына от алкоголизма 3 раза, лежал в реабилитационном центре. Говорит, что жить не хочет. Уже три раза спасала его от суицида...

Людмила Васюкова, Кабардино-Балкария

***

Как при помощи народных средств справиться с шумом в голове и бессонницей? От шума лечился таблетками, уколами, но результатов нет. От бессонницы выпиваю 6 таблеток за 30 минут перед сном, но сплю не более 4-5 часов с перерывами. Мне 88 лет. Очень хочу дожить до 90. Шансы есть, но эти две проблемы мешают. А в остальном у меня все соответствует возрасту: более или менее нормально.

Владимир Христофорович Турыгин, Новодвинск, Архангельская обл.

***

Мне 60 лет. Держала в комнате цыплят, там же и спала. После этого у меня завелись клещи. Бегают по голове, кусают, лезут в глаза, уши. Обращалась к врачам, но лекарства от вшей не помогают. Кто знает, как вывести клещей?

Е. Ф. Агеева, Краснодар

***

Мне 30 лет, мужу — 40. Вместе живем 4 года, но у нас нет детей. Проверилась — у меня все нормально. А у мужа малоподвижные сперматозоиды. Пил таблетки три месяца, но никаких изменений. Очень хотим детей. Все у нас есть: дом, машина, но нет главного — деток. Люди добрые, помогите родить хотя бы одного ребеночка! Брать из детдома не хотим — они вырастают и ищут своих родителей...

Люба, Ростовская обл.

***

Из кишечника удалили полипы при помощи колоноскопии. Очень неприятная процедура. После нее лишилась сна, во всем теле дрожь, руки трясутся. Может, кто знает, почему растут полипы? Мне 58 лет, из-за недомогания и слабости уволилась с работы.

А. Т. Гришина, Курчатов, Курская обл.

***

Сын болен гепатитом С, есть изменения в печени. Кто знает рецепты от цирроза и может поделиться травами купавка красильная и вздутостебельник?

Татьяна Сергеевна Нежельская, ул. Радищева, 14, Новый Оскол, Белгородская обл., 309641

***

Я внезапно полностью оглох. Диагноз — нейросенсорная тугоухость. До этого слух был нормальный. Лечился месяц, но лучше не стало, наоборот, усилилось головокружение. Читатели, кому поставили такой диагноз, подскажите, что делать? Как вы лечитесь?

О. М. Муталимгаджиев, Махачкала, Дагестан

***

Матери 81 год. У нее шизофрения. Когда у мамы хорошее настроение, она золотой человек. Никто не поверит, что она страдает таким тяжелейшим недугом. Но мы уже измучили соседей. Мама кричит, стучит, матерится. Хочется освободить людей от этих концертов, но нет никакой надежды. Нашу квартиру, хоть и 3-комнатную, не поменяешь на более-менее приличное жилье, везде нужна доплата, а у нас ее нет. А жить так дальше уже нет сил! Конечно, хотелось бы поселиться поближе к своему дому, но тут уж не до выбора. Если кто-нибудь рискнет доверить нам свой домик, буду очень признательна!

Татьяна Ивановна Толстых, ул. Ленина, 31, кв. 29, Лермонтов, Ставропольский край, 357340

ОТЗОВИТЕСЬ!

Нина Ивановна Киселева из Ангарска, Иркутской обл., автор письма «После трех курсов лечения шишка на плече у деда исчезла», которая рассказывает о лечении камфорой кристаллической («Айболит №25 за 2011 г.)! Нужна камфора кристаллическая. В нашем городе ни в одной аптеке ее не оказалось. Нина Ивановна, если это возможно, пришлите мне камфору. Все расходы оплачу.

Елена Трифонова, ул. К. Маркса, 103-18, Сарапул, Удмуртия, 427964

К читателям

Очень хочется верить, что вам действительно нужна народная помощь и поддержка. Но почему так немногословны ваши письма? Ведь врач, к которому вы приходите на прием, задает много вопросов, прежде чем поставить диагноз. А простому человеку, такому же, как вы, не специалисту, приходится прикидывать на себя симптомы ваших недугов, сравнивать их с собственными, а уже потом захотеть взять в руки авторучку и поделиться опытом лечения. Так что, если хотите получить помощь, пишите подробнее.

Г. Н. Воробьева, главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

ОТ РОЖИ — МАСЛО, ВОСК И ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК

Для Веры Ивановны из Краснодара, автора письма «Заговорить рожу не получилось» («Айболит» №20 за 2011 г.).

Прочитала ваше письмо и не выдержала, решила ответить. Есть хороший, проверенный рецепт. Моя сотрудница уже не знала, что и делать с этой рожей: и в больнице лежала, и по бабкам ходила, а помощи никакой. Пока не нашла такой рецепт: 300 г сливочного масла надо нагреть на медленном огне, туда же потереть пчелиный воск (размером со спичечный коробок) и растопить. Добавить желток сваренного вкрутую куриного яйца (чтобы ускорить время выжаривания желтка, надо держать смесь на медленном огне). Потом смесь процедить и каждые час-два смачивать в лекарстве салфетку и прикладывать к болячке. Этим рецептом пользовались и мои родные. У мужа после операции долго не заживал шов — гноился. А стал муж пользоваться этой смесью — за 2 дня рана зажила. У свахи шов на брюшине гноился. Она не верила в народные средства лечения, так как работала врачом. А когда мой рецепт помог, даже удивилась. Так что лечитесь. Здоровья вам и всего хорошего в жизни!

Л. А. Мирошникова, Кропоткин, Краснодарский край

ОТКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕВИЗОР — И ТИКИ ПРОЙДУТ

Для Ольги Александровны Озимовой из Иркутской обл., автора письма «После испуга — нервные тики», болеет сын («Айболит» №22 за 2011 г.).

В таком же возрасте и в такой же ситуации когда-то оказался мой сын. Он не только моргал глазами, но и все лицо дергалось и перекашивалось. К сожалению, не помню, какой врач мне посоветовал отключить телевизор (а сейчас, наверное, и компьютер) и не включать его, пока тики не пройдут. Вместо телевизора надо научить ребенка самому простому вязанию. Я набрала несколько петель и начала вязать шарфик, очень терпеливо объясняя ребенку, как это надо делать. Сначала он отказывался, а потом потихоньку приохотился. Где сам вязал, где я ему помогала, и всегда хвалила сына. А чтобы не было соблазна смотреть телевизор, я выбросила предохранитель. Когда сын выздоровел (где-то через месяц-два), купила новый предохранитель. Вот так мы навсегда избавились от тиков. Сейчас сыну 33 года. Желаю скорейшего выздоровления вашему ребенку, а вам терпения.

Валентина Климина, Республика Татарстан

А МНЕ ХОТЕЛОСЬ САМОЙ РОДИТЬ РЕБЁНКА...

Для Сергея Николаевича Кошеля из Амурской обл., у него в сперме не хватает сперматозоидов («Айболит» №19 за 2011 г.).

Мне 35 лет, с мужем живем уже 10 лет. Но вот полноценной семьи до недавнего времени у нас не было, потому что я никак не могла забеременеть. Ходила в больницу, обследовалась, анализы были в порядке. Значит, причина в муже. Но уговорить его сходить в больницу проверяться было просто нереально. Я, конечно, его понимала, ведь это затрагивает мужское достоинство. Было видно, что муж очень переживает. Но спустя несколько месяцев он сдался. Анализы показали, что у мужа олигозооспермия — недостаточное количество сперматозоидов в сперме. Врач посоветовал взять отказника в детском доме. Но мне очень уж хотелось родить самой. Решила лечить мужа сама, раз наша медицина на это не способна. Нашла в тетрадке своей покойной бабушки рецепт от бесплодия из настойки семян полыни.

1 чайн. ложку семян полыни залила 1 стаканом кипятка, настояла в течение 1 часа. Затем процедила и давала пить мужу в течение дня. Делала такой настой каждый день без перерывов. Еще я скорректировала питание мужа. Каждый день он ел орехи: грецкие, миндаль, арахис. На завтрак обязательно жарила два яйца, посыпая их семенами кунжута (узнала, что это помогает увеличить количество и подвижность сперматозоидов). Два раза в неделю готовила говяжью печень. Включила в рацион жирную рыбу. И результат не заставил себя долго ждать. Спустя 3 месяца такого лечения я узнала, что беременна. Сейчас наше-

Мне бы... я — мед...

Для Ирины из Морозовска «Обезболивающие при ощущений лишай («Айболит»)

У меня таким лишаем (лезнь очень тяжело поддается всему телу, и в левом коленном су врролога. У мамы тоже сахарный «Габагамма» (по 1 таблетке 2 раза в (утром и вечером) в течение двух ле парат «Лирика». После первой таб как младенец — до 12 часов. Отпр стали давать маме с утра одну табле ли различные примочки: солевые, л тируйтесь с врачом. Мне было про

Жаныл Камешев

Прочти и передай другому — *Рекомендуем*

Боли сделали мужа покорным...

Для Натальи Владимировны Ромащенко из Казахстана, автора письма «Кто лечится по методу Н. Шевченко?», у сына рак носоглотки («Айболит» №25 за 2011 г.).

Еще в конце 1990-х годов на нашей улице женщина заболела онкологией. Удалили грудь, она прошла облучение. Состояние было очень плохое. Ее выписали из больницы, сказали, что более двух месяцев не проживет. Дети (а их у нее было четверо) были в шоке. Младший ходил в первый класс, да еще и мужа не было. Хорошо, хоть старшая дочка работала. Ей кто-то из сотрудников рассказал о лечении рака по методу Н. Шевченко. Дети стали поить мать водкой с маслом. Месяца через два мы, соседи, увидели ее на улице — зашушукались: неужели на поправку пошла?! Год та женщина пила водку с маслом, потом вышла на работу, с нее сняли II группу инвалидности, дали III, а через год вообще группу не дали. Вместо двух месяцев прожила целых 5 лет. Она умерла, но причиной ее смерти были семейные неурядицы, стрессы, материальный недостаток — они сделали свое дело.

Лично я очень верю в силу смеси Н. Шевченко. В 2008 году заболел мой свекор. Врачи разрезали его и зашили. Свекрови сказали, что он не жилец, месяц от силы протянет. Свекровь звонит мне, плачет, рассказывает о своем горе. Я посоветовала ей лечить свекра по методу Н. Шевченко, во всяком случае, хуже не будет. И что вы думаете? Свекор до сих пор жив и чувствует себя неплохо, хотя ему уже за 70 лет. Врачи в недоумении. Ведь не только на УЗИ была видна опухоль, они своими глазами видели во время операции — точно, рак!

А в 2009 году, летом, мой муж стал жаловаться на боль в горле. Просила сходить его к лору, а он отказывался, мол, наверное, маленькая косточка от сушеной рыбы осталась в глотке. Вообще-то, муж у меня был крепким мужиком, за свои 45 лет не выпил ни одной таблетки, а об уколах и говорить нечего. Вскоре он вообще перестал говорить, что горло болит, и я успокоилась. Но в сентябре опять пожаловался на боль в горле. Я уговаривала его сходить к врачу — безуспешно. В конце сентября проснулась ночью, вижу — муж сидит. На мой вопрос «Почему не спит?» ответил, что не чувствует голову. Утром я молча поехала в поликлинику, взяла талон к лору, а оттуда — к мужу на работу — и прямо в кабинет начальника. Попросила его помочь мне уговорить мужа пойти к врачу.

Доктор осмотрел мужа, поругал, что затянул с визитом, и попросил, чтобы он подождал за дверью. А мне прямо сказал: «Рак в запущенной форме». В онкологическом центре диагноз подтвердили, назначили лучевую терапию, но две недели пришлось ждать очереди. Эти дни показались нам вечностью. Мы надеялись, что лечение поможет. Однако начались страшные боли. 28 сеансов облучения совсем разрушили горло. Муж ел только лапшу, а она выскакивала через нос. Боли стали еще сильнее, особенно в голове. Лучевая терапия не помогала. Врачи меня предупредили, что может случиться кровотечение или удушье и что такие больные уходят из жизни в страшных муках. Я этого очень боялась и просила Бога избавить мужа от боли и страданий, чтобы он легко ушел из жизни в мир иной.

Вот в этот период, когда надежды на жизнь уже не было, я стала уговаривать мужа начать лечиться по методу Н. Шевченко. Боли сделали мужа покорным. Я колола ему обезболивающее «Кетанол» 3 раза в день и ночью. Муж всего два дня попил смесь водки с маслом и на третью ночь не пришел ко мне с просьбой уколоть его. Утром подошла к двери его комнаты и боюсь войти, думаю: может, умер? Слышу: дышит. Зашла, спросила, мол, почему не разбудил меня, пора делать укол. На что муж ответил, что боли стали терпимыми. С каждым днем я все реже колола обезболивающие, хотя без слез не могла смотреть на мужа. Большой, плотного телосложения мужчина превратился в худенького, бледного, слабого мужичка. Да, забыла: до того, как муж стал принимать смесь Шевченко, дважды открывалось кровотечение. Как это было страшно! Какие-то куски мяса и алая кровь ручьем лились изо рта. Уже через неделю после начала приема смеси боли совсем исчезли. Я спрашивала у мужа: «Болит что-нибудь?», на что он мне отвечал, что вообще нет боли, только вот не может глотать. В итоге через месяц муж умер — ведь болезнь была сильно запущена. А еще мне кажется, что он умер от голода, так как месяц не мог проглатывать пищу. Ходил по дому до последнего, только в день смерти с утра не мог встать с постели.

Муж ушел из жизни тихо и спокойно, без мук и страданий. Смесь избавила его от страшной боли, и я очень рада, что хотя бы месяц он прожил без нее, отдохнул от этой напасти.

Написала так подробно, чтобы люди не отчаивались, лечились по методу Н. Шевченко. Это очень эффективный метод лечения. Но онкобольные должны знать: если начал лечиться этим методом, то нельзя бросать. И даже после исцеления рекомендуется принимать смесь для профилактики всю оставшуюся жизнь.

P. S. ...Страшно жить стало. Онкология процветает. До чего коварна эта болезнь! Ведь годами не дает себя знать и лишь на последней стадии проявляется. Стольких знакомых похоронили из-за этой чумы!

Валентина Александровна, Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ПОМОЧЬ

му сыночку 2 года. Мы с мужем очень счастливы и подумываем о рождении дочери! Не отчаивайтесь, Сергей, у вас обязательно будут дети!

Светлана Николаева, Мордовия

ФРАКЦИЯ АСД-3 ПРИ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЯХ

Для Анатолия из Омска, автора письма «Сначала появились волдыри...», слезает кожа на руках и ногах («Айболит» №21 за 2011 г.).

У меня водяные пузыри появились на пальце, затем они сливались, а кожа слезала. Болячка дошла до локтя. Мазь, которую выписал врач, не помогала. Тогда доктор посоветовал мне смазывать раны лекарством из ветеринарной аптеки — фракцией АСД-3. Я наматывал на спичку ватку (делал это перед печью), смачивал в лекарстве и наносил на раны. Во время первой процедуры ощущалось легкое покалывание, но потом оно прошло. Запах у лекарства неприятный, поэтому руку обматывал тканью, чтобы не пачкать постель и не ощущать запах. Через несколько дней кожа очистилась. Фракция АСД-3 помогает при многих кожных заболеваниях. Доброго вам здоровья!

Александр Дмитриевич Михайлов, с. Тебисское, Новосибирская обл.

ЦВЕТОЧНАЯ НАСТОЙКА СПАСЁТ ОТ ЛИШАЯ

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

При опоясывающем лишае для смазывания больных мест готовят такую настойку: смешивают в банке по 2 ст. ложки цветов таволги и календулы, 1/2 стакана молока и 0,5 л спирта. Банку ставят в горячую воду и держат на малом огне полчаса, чтобы выпарилось. Затем остужают и настаивают в темном месте неделю. Если этой настойкой смазывать пролежни или опоясывающий лишай, то очень быстро наступает выздоровление. Желаю вашей маме здоровья!

Вера, Новосибирск

ЭТОТ РЕЦЕПТ МНЕ ДАЛИ В ИНСТИТУТЕ КРАСОТЫ...

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Болею этим с 1984 года. Лечилась в Москве, в Институте красоты. Убеждена: от демодекоза избавиться невозможно, но погасить резкие вспышки красноты и высыпаний и держать лицо на «4 с минусом» можно. Во-первых, никогда не умывайтесь водой, никогда! Даже в бане. Исключение — лето, и то лучше пользоваться влажными салфетками. Тональным кремом можно и нужно пользоваться, лучше фирмы «Ив Роше» — у них вся косметика на травах. Рекомендую рецепт — мне его дали в Институте красоты (по нему в аптеке приготовят растирку, но только на водяной бане — тогда не будет осадка и жидкость будет прозрачной, без примесей). Такой рецепт может выписать любой врач, только ему надо назвать компоненты растирки. Переписываю дословно:

Rp: Resorcini
tanini aa 1,0
Sp. vini 70° — 50,0
Sol. as. borici 3% — 50,0
D. S. Наружное

Протирать этим средством лицо надо утром и вечером. Спокойно давите прыщи, но чистыми руками. И еще, прыщи можно смазывать голодной слюной — это народное средство. Ограничьте употребление спиртного, острой и жирной пищи. Ешьте, но умеренно, лишь бы утолить голод. Придерживайтесь моих советов, и уже через неделю увидите результат.

Л. В. Гишлицкая, Нальчик, Кабардино-Балкария

ПОСЛЕ ДВУХ ПРОЦЕДУР ЛИЦО ОЧИСТИЛОСЬ

Для Виктора из Московской обл. («Айболит» №21 за 2011 г.).

Эта неприятная болезнь была у меня семь лет назад. Вначале стало краснеть лицо, потом в области носа и подбородка появились легкая сыпь и гнойники. Я очень стеснялась этого. Обратилась к дерматологу, сдала анализы, поставили диагноз демодекоз. Прошла курс лечения в больнице, дома делала примочки с лекарством, но это не помогло. Назначили курс прижигания жидким азотом — 10 процедур, вскрыли гнойники. После этого стало немного лучше, но полного выздоровления не наступало. Доктор выписывала разные кремы и мази, они тоже не помогали. Однажды знакомая предложила попробовать полечиться кремом для лица и тела «Малавтилином» (пр-во Екатеринбург). После двух процедур пропали и краснота, и мелкие высыпания, а лицо очистилось. С тех пор постоянно пользуюсь этим кремом. Советую и вам попробовать. Желаю здоровья!

Лидия, Воронеж

ОТ ЗАСТАРЕЛОГО КАШЛЯ

Для Н. Усачевой из Грозного, Чеченской Республики («Айболит» №23 за 2011 г.).

Вы просили меня отозваться и уточнить рецепт от застарелого кашля и бронхита. Пишу! Для приготовления снадобья требуется по 100 г алоэ (возраст не менее 3 лет), нутряного жира, сливочного масла, меда и 2 ст. ложки какао-порошка. Жир и сливочное масло растопите, алоэ пропустите через мясорубку (для детей я выжимаю сок), все перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером, запивая молоком. А от насморка надо смазывать ноздри пеной от хозяйственного мыла.

Надежда Рузанова, Североуральск, Свердловская обл.

ОБЯЗАТЕЛЬНО КУПИТЕ МАТРАЦ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ!

Для Сергея М. из Иркутской обл., автора письма «Уже полгода ухаживаю за отцом», просит совета, как ухаживать за лежачим больным («Айболит» №26 за 2011 г.).

От пролежней никакие мази и масла не помогут. Обязательно купите противопролежневый матрац (он стоит около 3500 рублей). Наша мамочка уже шестой год лежит парализованная, без движения. Каждое утро мы ее моем с мылом, делаем массаж. Несмотря на то, что хорошо ухаживаем за ней, все равно год назад у нее появились пролежни. Помог нам только матрац. Полистайте газету с объявлениями — там можно купить его по сходной цене. Приятно, что вы так заботитесь о своем отце!

Лидия, Нижнекамск, Татарстан

Через неделю дочка забудет о недуге

Для А. А. Хадижат из Дагестана, дочка мучается недержанием газов («Айболит» №26 за 2011 г.).

Чтобы избавиться от этой напасти, надо смешать по 2 ст. ложки плодов можжевельника, семян укропа и семян пажитника. В 1 ст. ложку смеси добавить 1 ст. ложку нарезанного листика алоэ и залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать 20 минут, процедить, довести кипятком объем до стакана. Первый раз надо выпить на ночь 1/2 стакана настоя, а потом пить по 1 стакану. Через неделю дочка забудет о недуге. Пусть не ест бобовые (фасоль, горох, бобы).

Еще один рецепт: в течение двух недель утром натощак надо съедать зубок чеснока. Можно порезать его и проглотить за час до еды, запивая водой, а вечером — через 2 часа после еды. Потом в течение 10 дней проглатывать по одной желтой горошине цветка пижмы. А следующие 10 дней — по катушке цветущей полыни (она горькая, поэтому лучше закатывать ее в хлебный мякиш). Лечитесь терпеливо, и все наладится!

К. К. Фомина, Ростов-на-Дону

Потому что миома была...

Для А. А. Хадижат из Дагестана («Айболит» №26 за 2011 г.).

Я мучилась этим с 14 до 28 лет. Ходила по гинекологам. Наконец в 28 лет нашла хорошего врача, который поставил диагноз — миома на ножке длиной 15 см, а сама миома уже выросла размером с два кулака. Все это время я оставалась девственницей. Другие врачи говорили, что у меня рак матки, рак яичника... Опухоль увеличивалась и пережимала кишечник. С радостью согласилась на предложенную операцию. Опухоль удалили и предупредили, что надо торопиться с беременностью, иначе миома может вырасти снова, и я могу остаться бездетной. Вот и вам советую не терять времени, а походить по врачам столько, сколько нужно. И обращаться не к одному врачу. Я была у пяти профессоров и гинекологов, а правильный диагноз поставила простая женщина-врач. Желаю удачи!

Без подписи, Саратов

...ло проще, работник...

ска, Ростовской обл., автора письма помогают», у мамы опоясываю- №25 за 2011 г.).

болела мама — ей 86 лет. Эта бо- лечению. У мамы высыпания по ставе осталась боль. Лечится у не- диабет. Боль снимала таблетками день) и принимала «Карбамазепин» г. Затем перешла на новейший пре- петки этого лекарства мама спала улировали прием этого лекарства: тку и на ночь — две. Также дела- идокаиновые, травяные. Консуль- це, я — медработник.

на Ибраева, Павлодарская обл., Казахстан

А может, у вас к тому же и сахарный диабет?

Для Светланы Хайнбехнер из Германии, автора письма «Кишечная палочка в каждом посеве», развился грибок, жжение вульвы («Айболит» №23 за 2011 г.).

Меня научили спасаться от зуда при помощи такого рецепта. Срежьте листья золотого уса с коленцами, сложите в банку, на глаз добавьте прополис, мелкие березовые листья, залейте водкой, настаивайте 21 день и делайте тампоны. Зуд проходит сразу. А может, у вас сахарный диабет? Проверьтесь на сахар.

Календула, настоянная на спирту или водке, тоже может помочь. Подмываться в таком случае надо детским мылом, а хозяйственным или простым туалетным нельзя — в них есть красители. Поправляйтесь! Напишите в «Айболит», если мои советы вам помогут.

P. S. «Айболит» выписываю много лет, рецепты переписываю в общие тетради. Лечу травами мужа и сына. У меня диабет II типа, ноги не ходят — кардиосклероз ног. Знакомые и родственники часто звонят, просят подсказать, чем полечиться. Нужный совет нахожу в своих записях.

Нина Ивановна Пентегова, ст. Овчинниково, Алтайский край

ПРИ ГИПЕРТОНИИ СМЕШАЙТЕ ПО СТАКАНУ МЕДА, МОРКОВНОГО СОКА, СОКА ХРЕНА, ДОБАВЬТЕ СОК 2 ЛИМОНОВ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 МЕСЯЦА.

В аптеке закажите 30%-ную серную мазь

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

У меня в молодости тоже было такое заболевание, как и у вас. Никакое лечение не помогало, кроме одного: в аптеке по рецепту надо заказать 30%-ную серную мазь (простая серная мазь, которая продается в аптеке, не подходит, она низкопроцентная). Я втирала ее в проблемные места. Первое время надо мазать с осторожностью, остатки снимать, чтобы не было раздражения, потом потихоньку втирать. Только этим лечением и спасалась от болезни. Мази хватает надолго. Потом, если появляются новые очаги, помажу их — и болезнь проходит. Желаю вам, Виктор, скорейшего выздоровления! А всем читателям «Айболита» чтобы Бог дал здоровья и благополучия!

М. П. Головачева, Астрахань

Булимия? Ищите «тормоза»!

Для Ксении из Калининграда, автора письма «Я попала в ловушку», страдает булимией («Айболит» №14 за 2011 г.).

Булимия — это болезнь болезней, так как она влечет за собой ранний атеросклероз, усиливает опасность развития сахарного диабета, заболеваний сердца и печени и сокращает жизнь в среднем на 10 лет. Да к тому же аппетит и жажда сами по себе омрачают нашу жизнь.

Как бороться с этой болезнью? Конечно же, сократить количество калорийной пищи и активно двигаться. Самые эффективные средства: плавание, велосипед, зимой — лыжи, летом — гребля, круглый год — бег и гимнастика с гирями, гантелями и особенно скакалкой, занятия на тренажерах.

Что утолит волчий аппетит? Утолять безудержный аппетит помогают поджаренный хлеб и печеный картофель. Отличными союзниками в борьбе с ожирением являются овощи, фрукты и дикорастущие травы. Особенно полезны кабачки, тыква и арбуз: в них много клетчатки, и они способны уменьшать всасывание холестерина. Полезны также морковь, свекла, капуста и клюква. Быстро утолить аппетит помогут соя, фасоль, слегка поджаренные семечки и орехи. Попробуйте пить чай с молоком, а есть не спеша, медленно пережевывая пищу, лучше чаще — 4-5 раз в день. И каждую неделю — в среду и пятницу — устраивайте разгрузочные дни, ешьте овощи и фрукты. Прислушайтесь также к мнению американского физиолога Норберта Уокера. Он рекомендует пить соки из моркови, шпината, свеклы, огурцов. Угнетают аппетит водоросли, морская капуста. Если съесть 1 ст. ложку сушеной капусты, чувство насыщения сохраняется в течение нескольких часов. Угнетают аппетит поджаренные желуди и плоды каштана. Хороши солодковый корень и яблочный уксус (по 1 ст. ложке в день, растворяют в стакане теплой кипяченой воды) и свекольный жмых.

Завалите себя делами так, чтобы не было времени заглядывать в холодильник. Это могут быть работа, чтение, кроссворды и т. д.

Как избавиться от чувства голода?

* Завалите себя делами так, чтобы не было времени заглядывать в холодильник. Это могут быть работа, чтение, кроссворды и т. д.

* Утром натощак пейте по 30 мл очень горячей воды.

* Перед едой медленно, небольшими глотками выпейте 1 стакан воды.

* Голод можно победить, съев, например, 2-3 редиски, несколько ломтиков огурца, кусочек сладкого перца, морковь, лист капусты, помидор, яблоко и т. п. Важно найти для себя такой «тормоз», который придется по вкусу.

* Хорошо помогают промежуточные приемы пищи между основными приемами, но с условием, что они содержат минимум калорий: стакан апельсинового или другого сока без сахара.

* Каждое утро в течение недели вместо завтрака съедайте горсть сухого цельного (неочищенного) риса. Жуйте рисинки тщательно и долго, не менее 100 раз, а после этого не пейте и не ешьте 4 часа.

* На ночь вместо воды выпейте настой липы или отвар корней крапивы либо корней петрушки.

Валентин Дубин, ведущий научный сотрудник Института натуропатии, профессор

Шампиньоны: за и против

ЗА...

* Шампиньоны не нужно собирать в лесу, достаточно зайти в ближайший магазин и купить. Эти грибы не бывают ядовитыми, и их не спутаешь с другими вредными грибами.

* Шампиньоны могут помочь в борьбе с лишним холестерином в крови, понижая его уровень. В шампиньонах много белка, который легко усваивается. В составе шампиньонов находится линолевая кислота, магний, натрий, калий и фосфор. В них немного калорий по сравнению с другими продуктами.

* В шампиньонах содержится фолиевая кислота, которой в овощах практически нет. А минералов в них столько, что шампиньоны можно назвать настоящей минеральной кладовой. Вегетарианцы могут восполнить шампиньонами недостаток белка в организме — его всегда не хватает, если человек не ест мясо.

* Если употреблять в пищу шампиньоны, то можно уменьшить риск развития инфаркта и предупредить появление атеросклероза. Шампиньоны, как и вешенки, содержат в себе лизин и аргинин, которые отвечают за умственную деятельность человека и память.

* Шампиньоны быстро утоляют голод: они низкокалорийные, но сытные. Причем полезны не только свежие грибы, но и сухие. В сухом виде грибы рекомендуется употреблять при язве желудка и гепатите. Чайную ложку порошка залейте теплой водой, дайте постоять 15-20 минут и выпейте с осадком натощак. Пить надо 2-3 раза в день.

* Ученые недавно открыли еще одну способность шампиньонов: они могут замедлить образование морщин, а также делают кожу упругой. Женщинам рекомендуется чаще использовать шампиньоны в косметических целях, делая из них маски для лица.

...И ПРОТИВ

* Из-за высокого содержания фолиевой кислоты шампиньоны не рекомендуется есть онкологическим больным. Избыток фолиевой кислоты способствует более быстрому росту и размножению злокачественных клеток.

* В старых грибах часто скапливаются холестерин и холин. Они вызывают расстройство органов пищеварения и кровообращения, поэтому нужно употреблять грибы, у которых еще не раскрылись шляпки или раскрылись, но еще нет темно-коричневых пластинок с нижней стороны.

В МАРИНОВАННЫХ ГРИБАХ ИЗ БАНОК СОДЕРЖИТСЯ МЕНЬШЕ ВИТАМИНОВ И БОЛЬШЕ СВИНЦА И РТУТИ.

ОТ ПРОСТУДЫ ВСКИПЯТИТЕ МОЛОКО, СНИМИТЕ ЛОЖКОЙ ПЛЕНКУ И ПОДЫШИТЕ НАД КАСТРЮЛЕЙ. ПАРЫ МОЛОКА УМЕНЬШАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И СНИМАЮТ ОТЕК СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ГОРТАНИ.

● **Чесночный коктейль для разжижения крови.** Смешайте в миксере 3 зубчика измельченного чеснока, по 1 ст. ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Дайте настояться 3 часа. 1/3 смеси размешайте в 1 стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции надо выпить через каждые 6 часов в течение суток.

● **От бронхита.** Мелко порежьте луковицу, залейте ее стаканом кипящего молока, настаивайте 15-20 минут, процедите и теплым выпейте. Принимайте 3 раза в день после еды. Каждый раз надо готовить свежий напиток. Лечитесь до полного выздоровления.

● **От экземы.** Размешайте в 1/2 стакана теплой воды 1 чайн. ложку лимонного сока и столько же меда. Смочите в этом растворе кусочек марли и прикладывайте к пораженным местам 3-4 раза в день на 15 минут. Эта процедура не только облегчит воспаление, но и снимет зуд и избавит от желания расчесывать болячки.

Проверено на себе

Поясницу лечу луковой мазью

Когда у меня болят суставы или ломит поясницу, я делаю луковую мазь. Измельчаю 4-5 луковиц, смешиваю с 7-8 ст. ложками растительного масла, добавляю кусочек пчелиного воска (10 г) и все это поджариваю до светло-коричневого цвета. Получившуюся массу отжимаю ложкой, затем сливаю, остужаю и втираю в больные места. Эта мазь помогает и при болях в сердце — втираю ее в область грудной клетки. А если болит зуб, то наношу на ватный тампон и закладываю между больным зубом и щекой.

И. С. Найденов, Тамбов

Компресс нужно держать всю ночь

У меня сильно болели суставы на ноге, даже ходить не могла. Мне посоветовали такой рецепт: большую луковицу разрезать пополам, положить срезом на сковороду, налить чуть-чуть воды и запарить ее в духовке, но не сжечь. Потом разобрать луковицу на чешуйки и приложить их к больным суставам. Сверху накрыть целлофаном и утеплить. Компресс надо держать всю ночь. После этого лечения забудете, что у вас болели суставы.

Мария Николаевна Бочкарева, Камышин, Волгоградская обл.

■ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ — НЕ В ЕДЕ, А В НАПИТКАХ. ИСПЫТЫВАЯ ЖАЖДУ, ЛЮДИ ОБЫЧНУЮ ВОДУ ЗАМЕНЯЮТ СОКАМИ, ЛИМОНАДОМ И ДАЖЕ АЛКОГОЛЕМ.

■ КРОМЕ НАСТОЕК ЭЛЕУТЕРОКОККА, ЖЕНЬШЕНЯ, ЛИМОННИКА, А ТАКЖЕ КОФЕ И ЧАЯ, АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТ ВСЕ СОЛЕНОЕ: СЕЛЕДКА, ОГУРЦЫ, КВАШЕНАЯ КАПУСТА.

На каждый день — *Сам себе доктор*

Холестерин держим в норме

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ИНСУЛЬТА. ЧТОБЫ ХОРОШЕГО ХОЛЕСТЕРИНА БЫЛО МНОГО:

1 **Разлюбите яичницу.** В курином яйце почти дневная норма холестерина. Безопасный максимум — 3 яйца в неделю. Если не мыслите завтрака без яиц, ешьте одни белки — именно в желтках содержится весь холестерин. Для омлета используйте одно яйцо с желтком на 2-4 белка. Для выпечки заменяйте одно полноценное яйцо двумя белками.

2 **Прочь свинину.** Нежирная говядина — наиболее приемлемое мясо для сдерживания уровня холестерина. Мужчинам с высоким уровнем холестерина (а они в силу особенности своего гормонального фона более беззащитны перед атеросклерозом) рекомендуется 200 г постной говядины в день.

3 **Сядьте на яблочно-медовую диету.** Яблоки отлично снижают уровень холестерина. Если съедать в день два яблока или выпивать пол-литра свежевыжатого яблочного сока, за 12 недель вы приведете холестерин в норму. Мед борется с холестерином так же, как и яблоки. Растворите 4 ст. ложки меда в стакане воды и принимайте каждый день как лекарство.

4 **Ешьте рыбу.** В ней содержатся полезные жирные кислоты, снижающие уровень холестерина, артериальное давление, склонность к тромбообразованию. Сардин, шпрот, скумбрии, лосося, сельди ешьте 2-3 порции по 200-400 г в неделю, а тунца, треску, пикшу, камбалу можно есть без ограничения.

5 **Полюбите мясо индейки и кур.** В утке и гусе много холестерина. Птицу нужно готовить без кожи, потому что в ней максимум холестерина и жира, причем лучше отваривать, готовить на пару или на гриле без добавления масла.

6 **Полезны овощи и фрукты.** В меню здорового человека должно быть 400 граммов овощей и фруктов (кроме картошки) ежедневно и круглогодично. Минимум треть — в свежем виде. Полезны баклажаны, все бахчевые и кабачковые культуры: огурцы, кабачки, цукини, тыква.

7 **Не пейте обжигающий кофе.** При кипении в кофе образуются вещества, повышающие содержание холестерина. Предпочтительнее капельная кофеварка, обеспечивающая невысокую температуру напитка.

8 **Не забывайте про красное вино,** лучше сухое самодельное — оно натуральное, без консервантов. Один стакан в день повышает уровень хорошего холестерина. Белое вино дает меньший эффект.

9 **Хотя бы больше ходите пешком.** А интенсивные физические упражнения — если это позволительно — способны понижать уровень холестерина сами по себе — за счет сжигания калорий в работающих мышцах. Во время нагрузки кровь интенсивнее проходит через печень, и плохой холестерин активнее превращается в желчные кислоты, которые выводятся печенью в кишечник, а из кишечника — в окружающую среду.

Живи и помни

● **Насыщенные жиры** — повышают содержание холестерина в крови. Ими богаты жирное мясо, сливочное масло, сыр. Чем меньше этих продуктов в рационе, тем лучше.

● **Полиненасыщенные жиры** — понижают уровень холестерина. Они входят в состав соевого, подсолнечного, кукурузного масла, рыбы и морепродуктов, нежирных сортов птицы и нежирных молочных продуктов (до 15%).

● **Мононенасыщенные жиры** — снижают именно плохой холестерин. Эти жиры содержатся в оливковом и арахисовом масле, орехах, авокадо. Одна важная тонкость: этими жирами надо заменять другие жиры, а не просто добавлять их в пищу.

Намотай на ус

ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА ЕЖЕДНЕВНО НАДО СЪЕДАТЬ ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН, ДВА КИВИ И 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОФРУКТОВ.

Моё спасение — безлактозное молоко

При аллергии на какие-то продукты лучше их исключить из рациона. Но обычно хочется именно того, чего нельзя! Моей маме нельзя шоколад — она диабетик и аллергик. Так ведь ей ничего больше кусочка шоколада не хочется! Даже если потом придется пить таблетки. Зато съела шоколад!

А у меня после родов возникла странная реакция на молоко. Чего уж проще: казалось бы, перестала пить молоко — и все! Но я даже согласна принимать специальные ферменты, лишь бы выпить стаканчик молочка! Когда в продаже появилось безлактозное молоко (а у меня лактозная непереносимость, из-за нее и все неприятности), я готова ехать за ним в другой конец района.

Ирина Н., Екатеринбург

На все случаи жизни

Мёд с корицей

МЕД, ХОТЬ И СЛАДКИЙ, НО ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ЕГО КАК ЛЕКАРСТВО, В НЕБОЛЬШОЙ ДОЗЕ, ТО ОН НЕ ПРИНЕСЕТ ВРЕДА ДАЖЕ ДИАБЕТИКАМ. ЗАПАДНЫЕ УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПРИ МНОГИХ БОЛЕЗНЯХ МЕД ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ВМЕСТЕ С КОРИЦЕЙ.

Для снижения веса. Регулярно утром за полчаса до завтрака на голодный желудок и на ночь перед сном надо принимать смесь меда с корицей, предварительно заваренной в чашке кипятка. Готовить снадобье лучше перед сном. Вначале вскипятите 1 чашку воды. Возьмите 1 часть корицы на 2 части меда. Залейте корицу кипятком и накройте на полчаса, чтобы настоялась. Когда смесь остынет, добавьте мед (высокая температура разрушает полезные свойства меда). Одну часть смеси выпейте перед сном. Другую половину накройте крышкой и поставьте в холодильник, а утром выпейте ее. Не разогревайте! Пейте только в охлажденном виде или комнатной температуры. Ничего не добавляйте к этому рецепту: ни лимон, ни уксус. Нет необходимости пить смесь чаще или в другое время суток. Она действует только на голодный желудок и особенно на ночь. Это средство помогает почти всем — объем талии уменьшается, но, достигнув определенного результата, вы уже не сможете худеть дальше. Как только корица с медом очистит пищеварительный тракт, а заодно уничтожит паразитов и болезнетворные грибки и бактерии, которые замедляют пищеварение, ваше похудение приостановится. Можно уменьшить дозу смеси, а лучше сделайте перерыв.

Болезни сердца. Ежедневно ешьте на завтрак хлеб, намазанный пастой из меда и пудры корицы. Это снижает уровень холестерина и спасает от инфаркта, а тех, у кого уже был инфаркт, — от повторного инфаркта. Если будете регулярно принимать мед с корицей, то избавитесь от одышки и укрепите мышцу сердца. В некоторых домах престарелых Америки и Канады все постоялцы регулярно употребляют мед с корицей для укрепления здоровья.

Артрит. Страдающие артритом могут ежедневно утром и вечером принимать 1 чашку теплой воды с 2 ложками меда и 1 чайн. ложкой корицы. Регулярный прием этой смеси вылечивает даже хронический артрит. В Швейцарии доктора назначают своим пациентам, страдающим от болей в суставах, принимать перед завтраком по 1 ст. ложке меда и 1/2 чайн. ложки корицы. Через неделю у каждого третьего полностью исчезает боль, а в течение месяца большинство пациентов, которые из-за артрита не могли ходить или передвигаться, уже не ощущают боли и чувствуют себя здоровыми.

Укрепляем иммунитет. Ежедневно принимая мед с корицей, мы укрепляем защитные функции организма и защищаемся от бактерий и вирусов. Ученые обнаружили, что мед усиливает способность белых кровяных шариков сражаться с вирусными заболеваниями.

Воспаление мочевого пузыря. Рекомендуется принимать 2 ст. ложки корицы и 1 чайн. ложку меда, размешанные в стакане слегка теплой воды, — эта смесь убивает микробы в мочевом пузыре.

Кожные инфекции. Смешайте в равных количествах мед и корицу и нанесите на пораженные участки кожи. Так можно избавиться от экземы, грибка и других кожных болезней.

От прыщей приготовьте пасту из 3 ст. ложек меда и 1 чайн. ложки корицы. Смазывайте прыщи перед сном, а утром смойте теплой водой. За 2 недели прыщи исчезнут.

Укусы насекомых. Возьмите 1 часть меда и 2 части теплой воды, добавьте 1 чайн. ложку корицы и медленно втирайте в зудящие места. Через 1-2 минуты боль уменьшится.

Несварение желудка. 1 чайн. ложку пудры корицы насыпьте в 2 ст. ложки меда и съешьте перед едой — это снижает кислотность и помогает переваривать самую тяжелую пищу.

Язва желудка. Мед с корицей, взятые в равных пропорциях, снимают боль в желудке и залечивают язву. Исследования, проведенные в Индии и Японии, выявили, что эта смесь уменьшает вздутие желудка.

Запах изо рта. Жители Южной Америки с утра первым делом полощут рот горячим раствором меда с корицей, чтобы сохранить приятный запах во рту на целый день.

При простуде принимают 1 ст. ложку теплого меда с 1/4 чайн. ложки корицы 3 раза в день — это избавляет от любого хронического кашля и насморка.

Заболели гриппом? Испанские ученые доказали, что мед убивает вирусы гриппа и спасает от заболевания во время эпидемии.

Слабость, упадок сил. Недавние исследования показали, что сахар в меде скорее полезен, чем вреден. У пожилых людей, ежедневно принимающих мед и корицу, взятые в равных пропорциях, улучшается внимание и суставы становятся подвижнее. В стакан воды добавляют по 1/2 ст. ложки корицы и меда и в течение нескольких недель выпивают с утра натощак и после полудня, примерно с 15.00, когда жизненные силы организма начинают снижаться.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ОНКОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО БОЛЬНЫЕ РАКОМ ЖЕЛУДКА И КОСТЕЙ ДОЛЖНЫ ЕЖЕДНЕВНО 3 РАЗА В ДЕНЬ ПРИНИМАТЬ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ КОРИЦЫ.

Вредно:

Жирное мясо считается одним из основных источников холестерина, из-за которого возникают проблемы с сердцем. К тому же это тяжелая пища, она нередко провоцирует изжогу. И наконец, мясо с жирком гораздо калорийнее постного. От него набирают вес. Поэтому как можно реже ешьте жирную свинину и баранину. Обязательно срезайте жир и снимайте кожу с куска курицы. Готовьте ее на решетке или гриле — чтобы часть жира могла вытопиться.

Полезно:

Сыр улучшает сон, успокаивает нервы и снабжает кости кальцием. Но он бывает слишком жирным. Хотите похудеть? Выбирайте сорта жирностью не более 20%: это моцарелла, маасдам, фета. А вот от жирных сортов вроде пармезана или чеддера придется воздержаться.

На каждый день

● **Снижаем плохой холестерин.** 2 ст. ложки меда и 3 чайн. ложки корицы, размешанных с 2 стаканами теплой воды, уменьшают уровень холестерина в крови на 10% в течение 2 часов. Принимать смесь надо 3 раза в день. Те, кто ежедневно ест мед, имеют более низкий уровень холестерина.

● **Выпадают волосы?** При выпадении волос и облысении перед мытьем можно смазывать корни волос пастой из смеси разогретого оливкового масла, 1 ст. ложки меда и 1 чайн. ложки корицы и держать 15 минут. Затем промыть волосы слегка теплой водой. Даже 5 минут такого лечения достаточно, чтобы заметить эффект.

● **Хотите долго жить?** Пейте чай с медом и корицей — это задерживает наступление старости. Можно приготовить и «долгоиграющее» снадобье: 1 чайн. ложку корицы заварите в трех стаканах воды, охладите, добавьте 4 чайн. ложки меда. Пейте по 1/4 чашки 3-4 раза в день — и сохраните кожу свежей и мягкой, а также задержите старение.

Ситуация

Очень сильно устали...

* Разболтайте в стакане почти горячего молока сырой желток, положите туда немного сахара и выпейте не спеша. Можно употреблять этот напиток 2-3 раза в день.

* Три раза в неделю пейте по 1 стакану водного отвара картофеля с кожурой (пить его холодным приятнее). В кожуре много витаминов А, В, С, а это помогает при физическом переутомлении. Особенно полезно пить воду из-под не совсем доваренного картофеля.

* В течение месяца каждый день съедайте по три дольки чеснока — сырого или вареного. Желательно делать это два раза в год.

* При напряженном умственном или физическом труде рекомендуется употреблять в пищу хрен обыкновенный как укрепляющее средство.

* Чтобы снять переутомление и головную боль, ежедневно рекомендуется за один прием съедать 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

* Отварите 1 стакан овсяных хлопьев в 5 стаканах воды, пока объем жидкости не уменьшится в 2 раза, процедите. Добавьте к раствору 2 стакана молока и доведите до кипения, после чего добавьте 4 чайн. ложки меда и снова доведите до кипения. Пейте теплым 2-3 раза в день.

* Мелко порежьте изюм, курагу, чернослив и инжир (по 200 г каждого сухофрукта), добавьте 25 мелко порезанных грецких орехов и все хорошенько перемешайте. Съедайте по 1 ст. ложке каждый день в течение месяца.

Советы кардиолога — *В доме малыш*

Поможем сердцу после гриппа

ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ УКРЕПИТЬ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ ПОСЛЕ ГРИППА, НАДО ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ РЕБЕНКА.

Если малыш быстро устает, часто плачет и плохо кушает, надо сделать кардиограмму.

* В рационе ребенка ежедневно должны быть белки — рыба, мясо, кисломолочные продукты. Жареное, копченое, острое и соленое полностью исключите — их не рекомендуется есть и здоровому ребенку, а уж больному тем более. Разделите количество пищи на 5-6 приемов, в течение дня уменьшая порции. Не кормите ребенка перед сном. На ночь полезно выпить стакан кефира.

* Чтобы ускорить обменные процессы в сердечной мышце, предлагайте ребенку в любом виде сухофрукты: курагу, изюм, чернослив, инжир и свежие: хурму, авокадо, ананасы и бананы. В них много витаминов группы В и калия.

* Магний и марганец также необходим для мышц сердца. Эти микроэлементы содержатся в хлебе с отрубями, ржаном хлебе, свекле и картофеле.

* Из творога готовьте ребенку сырники, вареники, творожные запеканки. Овощи можно тушить, отваривать или делать из них пюре. Запекайте картофель в мундире, варите каши из овсяной, манной, гречневой, перловой и ячневой круп, заправляйте их сливочным маслом.

* Из мяса лучше выбирать нежирные сорта свинины, но полезнее говядина, телятина, мясо кролика, домашней птицы. Супы варите не на мясных бульонах. Обязательно делайте салаты из зимних овощей — моркови, свеклы, капусты, добавляйте зелень и заправляйте их растительным маслом.

Какие продукты надо исключить или сильно ограничить?

Все, вызывающие вздутие кишечника (бобовые, репчатый лук, чеснок, редька, газированные напитки, холодное молоко) и возбуждающие центральную нервную систему (кофе, крепкий чай, крепкие мясные и рыбные бульоны, шоколад, пряности). Не рекомендуется употреблять магазинные полуфабрикаты (пельмени, вареники, блинчики), консервы, колбасы, сосиски, сельдь, соленую рыбу и икру, соленья, сдобу, блины и оладьи.

Полезно знать

* Утром можно выпить чашку какао, сваренного на молоке. В нем содержится необходимый сердцу магний. Лучше всего этот микроэлемент усваивается из несладкого какао.

* Чай ребенку можно давать некрепкий и с молоком, тогда содержащийся в нем кофеин не принесет вреда детскому организму. Не возбуждая, он будет мягко регулировать работу сердечка.

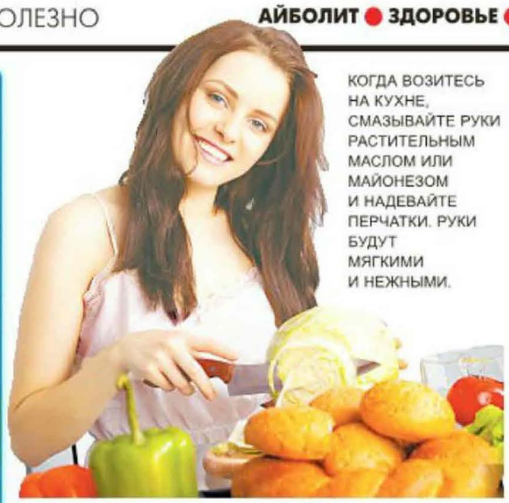
* Предлагайте ребенку пить овощные и фруктовые отвары и настои, компоты из сухофруктов и отвар шиповника.

Свинина в тесте, фаршированная грибами

400 г готового слоеного дрожжевого теста, 1 кг мякоти свинины, 1 луковица, 500 г шампиньонов, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль, черный молотый перец.

Нарежьте небольшими кубиками репчатый лук и обжарьте его на растительном масле до золотистого цвета. Грибы нарежьте пластинками, добавьте к луку, посолите и обжаривайте вместе. Помойте свинину, обсушите ее и сделайте небольшой надрез, чтобы получилось что-то вроде сумки с крышкой. Потом посолите и поперчите свинину, нафаршируйте ее грибной начинкой, заверните мясо в фольгу, поставьте в духовку, заранее разогретую до 180°С, и запекайте до готовности. Раскатайте слоеное тесто, выложите готовую, немного остывшую свинину и заверните ее в тесто. Смажьте взбитым яйцом, выложите на противень, смазанный подсолнечным маслом, и запекайте в духовке, пока тесто не станет золотистым. Выньте и нарежьте.

Прислала Елена Петровна Разумовская, Барнаул



КОГДА ВОЗИТЕСЬ НА КУХНЕ, СМАЗЫВАЙТЕ РУКИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ИЛИ МАЙОНЕЗОМ И НАДЕВАЙТЕ ПЕРЧАТКИ. РУКИ БУДУТ МЯГКИМИ И НЕЖНЫМИ.

Пригодится

* Если добавить к овощам в процессе варки немного сахара, вкус овощей улучшится.
* Чтобы жир на сковороде не разбрызгивался, на дно насыпьте немного соли.
* Тесто подойдет быстрее, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.
* Лимоны хорошо сохранятся в банке, если в нее насыпать немного соли.
* Если варить рыбу в воде, в которую добавлено молоко, рыба станет нежнее.
* Приготовленные блины не остынут, если тарелку, в которой они лежат, поставить на кастрюлю с кипящей водой.
* Вкус горчицы улучшится, если в нее добавить немного меда.
* Рыбные котлеты получатся вкуснее, если в фарш добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный лук.

Курочка на столе

ГРУДКИ С ТРАВЯНЫМ МАСЛОМ

4 куриных филе (2 грудки), 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки нарубленной зелени (любой), 2 чайн. ложки свежевыжатого лимонного сока, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.

Каждое филе разрежьте вдоль на 2 тонких пластины, посолите, поперчите, обваляйте в муке, излишки стряхните. Жарьте в небольшом количестве растительного масла на сильном огне по 2-3 минуты с каждой стороны. Переложите на блюда и сохраните теплыми. Масло растопите, смешайте с лимонным соком и нарубленной зеленью. Полученной смесью полейте грудки и подайте к столу.

КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С МОРКОВЬЮ

800 г куриного фарша, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки нарубленной петрушки, 1 ст. ложка горчицы, соль и перец по вкусу, масло для жарки.

Мелко порубите лук и чеснок, морковь натрите на крупной терке. К фаршу добавьте овощи, нарубленную петрушку, горчицу, соль и перец и перемешайте. Сформируйте круглые котлетки и жарьте на растительном масле на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЛИМОНОМ

1 курица весом около 1,7 кг, 2 средних лимона, 5-6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, специи для курицы, соль и перец по вкусу.

Курицу разрежьте на кусочки, посолите, поперчите, приправьте мелко нарубленным чесноком и специями. Добавьте масло и перемешайте. Лимоны порежьте пополам, затем каждую половинку на 6 частей. Смешайте лимоны и курицу, переложите в посуду для запекания, поставьте в разогретую до 200°С духовку и запекайте в течение примерно 30 минут. Когда курица будет готова, сок, вытекающий из прокола ножом в самом толстом куске, будет прозрачным.

Пирожки с яйцом и зелёным луком

700 г муки, 25 г дрожжей, 350 мл молока, кефира или простокваши, 3-4 ст. ложки растительного масла, по 1 чайн. ложке соли и сахара. Для начинки: 5-6 яиц, 1 большой пучок зеленого лука, соль, перец.

Распустите дрожжи в теплом молоке с солью, сахаром и растительным маслом. Постепенно добавьте просеянную муку и замесите мягкое тесто, чтобы оно стало гладким, эластичным и не прилипало к рукам. Скатайте его в шар, положите в глубокую миску, накройте пленкой и оставьте на 1,5-2 часа. Яйца отварите вкрутую, поставьте под холодную воду, чтобы они хорошо чистились, и порежьте кубиками. Соедините с нарезанным зеленым луком и посолите по вкусу. В начинку можно добавить черный перец. Когда тесто увеличится вдвое, вымесите его еще раз в течение 10 минут. Далее скатайте в жгут и нарежьте одинаковыми кусочками. Каждый кусочек раскатайте в лепешку. В центр положите начинку и защипите края. Уложите пирожки на противень швом вниз, смажьте маслом и оставьте для расстойки на 30-40 минут. Затем опять смажьте маслом. Выпекайте пирожки до румяного цвета в заранее разогретой до 180°С духовке. Если для выпечки пирожков нет времени, заверните начинку в блины. Тоже очень вкусно!

А. С. Потапова, Курск

Сладкие пироги

ЛИМОННИК

Для теста: 4-5 яиц, 1 пачка сливочного маргарина, 250 г майонеза, 2 стакана сахарного песка, 4 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка уксуса.

Для начинки: 3-4 лимона, 1 стакан сахарного песка.

Маргарин растопите, все перемешайте, вылейте на противень, выпекайте на хорошем жару 15-20 минут. Пока выпекается, сделайте начинку: лимоны перекрутите на мясорубке и добавьте сахар.

Готовый бисквит выньте из духовки, обрежьте края. Обрезки натрите на крупной терке. Бисквит сверху помажьте начинкой и посыпьте крошкой. Лимонник готов!

«ДЕРЕВЕНСКИЙ»

Для теста: 200 г муки, 1 яйцо, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 50 г сахара, 130 г сливочного масла, маргарин для смазывания формы.

Для начинки: 1 кг яблок, сок 1 лимона, 6 яиц, 80 г муки, 80 г сахара, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 50 г грецких орехов, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Соедините все ингредиенты для теста, перемешайте и уберите в холодильник на 30 минут. Затем тесто раскатайте и выложите в смазанную маслом форму. Яблоки нарежьте дольками и залейте соком лимона. Духовку разогрейте до 180°С. Белки отделите от желтков и взбейте с 2 ст. ложками теплой воды и сахаром. Белки взбейте в крутую пену. Муку смешайте с разрыхлителем, соедините с желтковой массой и взбитыми белками. Половину получившейся массы намажьте на тесто, выложите яблоки, а сверху разложите оставшуюся массу. Посыпьте рублеными орехами и выпекайте 40-45 минут. Остывший пирог посыпьте сахарной пудрой.

P. S. Решили испечь пирог из слоеного теста? Смажьте противень не жиром, а ополосните холодной водой. Пар поднимет тесто и сделает его воздушным. А вода, имеющаяся в самом тесте, превратится в пар и разделит его на слои.

На все случаи жизни

Рыбный день — четверг

ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ, И ТЕМ, КТО СИДИТ НА ДИЕТЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЕСТЬ РЫБУ.

Жареная рыба со щавелем

На 4 порции: 1 кг щавеля, 500 г рыбы без костей (кроме судака), 50 г муки, 3 л воды, 2 зубка чеснока, 6 ст. ложек оливкового (или другого растительного) масла, 2 ст. ложки винного белого уксуса, соль, черный молотый перец.

Вымойте листья щавеля, удалите стебли, добавьте в кастрюлю с водой, доведите до кипения, варите 10 минут. Слейте воду, порежьте щавель. Разогрейте масло в сковороде, добавьте раздавленный чеснок и щавель, обжаривайте 15 минут. Посолите, поперчите, заправьте уксусом. Рыбу нарежьте кубиками, обваляйте в муке, обжарьте. Смешайте со щавелем.

Рыбная запеканка

200 г филе трески или другой рыбы без костей, 2 стакана риса, 50 г тертого сыра, 6 яиц, 100 г шпината, 5 помидоров черри (или 2 ст. ложки томатной пасты), соль, черный молотый перец.

Рис отварите, смешайте с сыром, выложите на дно формы, смазанной маслом. Треску отварите и разомните вилкой. Смешайте со взбитыми яйцами, обжаренным шпинатом, посолите. На рис выложите помидоры, залейте смесь в форму. Готовьте 20 минут.

Рыба по-гречески

700 г рыбного филе, 3 помидора (или 3 ст. ложки томатной пасты), 300 г тертого сыра, 2 зубчика чеснока, 250 г майонеза, сок половины лимона, измельченная зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, базилик).

Рыбное филе разделите на порционные куски и сбрызните лимонным соком. Филе можно предварительно натереть солью. Майонез смешайте с зеленью, мелко нарезанными помидорами, измельченным чесноком и 150 г тертого сыра. Обмажьте рыбу полученной смесью и выложите на смазанный маслом противень. Сверху посыпьте оставшимся сыром и запекайте в духовке 30 минут при температуре 180°С.

Рекомендуем

Этот рецепт подойдет и тем, кто ест постную пищу, если не использовать сыр и заменить обычный майонез на постный.

Рыба «Праздничная»

Филе рыбы порежьте на порционные куски, посолите, поперчите. Репчатый лук нарежьте кольцами, сладкий перец — полосками, лимон — кружками, зелень петрушки и укропа измельчите. Подготовьте очищенные креветки (несколько на порцию), оливки (порежьте пополам), рубленый чеснок (при желании). На слегка смазанную маслом фольгу уложите слоями: лук, лимон, зелень — присолите. На эту подушку выложите подготовленное филе, сверху креветки и перец, посыпьте чесноком, зеленью и оливками. Слегка сбрызните маслом. Края фольги плотно соедините и запекайте 20-30 минут при 200°С.

Выбираем рыбу

■ У СВЕЖЕЙ РЫБЫ ГЛАЗА ВЛАЖНЫЕ, ЯРКИЕ, ВЫПУКЛЫЕ. ЕСЛИ ГЛАЗА ЗАПАВШИЕ И МУТНЫЕ — РЫБА СТАРАЯ.

■ У СВЕЖЕЙ РЫБЫ ЖАБРЫ ЯРКО-КРАСНЫЕ. У ЗАМОРОЖЕННОЙ — СЕРО-КРАСНЫЕ, БЕЗ КОРИЧНЕВОГО ИЛИ ЗЕЛЕНОГО ОТТЕНКА. ЧЕШУЯ ДОЛЖНА ХОРОШО ДЕРЖАТЬСЯ И НЕ ПЕРЕСЫХАТЬ.

Обедаем дома

УХА ИЗ ЛЮБОЙ РЫБЫ

1,5 кг рыбы (карп или другая речная рыба), 2 моркови, 1 лимон, 2 головки белого лука, соль, перец, сливочное масло.

Мелкую рыбу выпотрошите, но не нарезайте, крупную почистите и нарежьте на порционные куски. Из голов и плавников сварите бульон. На сковороде растопите сливочное масло и потушите в нем тонко нарезанные морковь и лук. Опустите рыбу в кипящий бульон, а через 5-7 минут выложите в него поджарку. Подержите уху на маленьком огне 2-3 минуты, затем выключите. Крупно порежьте петрушку и добавьте в уху. Перед подачей на стол тонко нарежьте лимон и положите его в кастрюлю.

СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО ФАРША

500 г куриного фарша, 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2-3 ст. ложки сметаны, панировочные сухари, соль, перец по вкусу.

Куриный фарш выложите в миску. Добавьте яйцо, муку, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Затем влейте молоко и еще раз размешайте. Получившуюся массу вылейте в глубокий противень для выпечки, смазанный растительным маслом. Сверху смажьте сметаной и посыпьте панировочными сухарями. Выпекайте суфле в духовке при температуре 200°С до образования румяной корочки.

ПЕЛЬМЕНИ С ЧЕРЕМШОЙ

500 г муки, 200 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 200 г черемши, 250 г творога, соль по вкусу, тертый сыр.

Черемшу почистите, промойте, нарежьте тонкими полосками и смешайте с творогом. Посолите по вкусу. Высыпьте муку горкой на стол, сделайте в ней углубление, в которое положите сметану, размягченное масло, соль и яйца. Замесите тесто, поставьте его в холодное место на 20 минут. Затем раскатайте тесто, вырежьте из него квадратики со стороной примерно 5 см. На каждый выложите начинку, залепите края. Варите в кипящей воде до готовности. Затем положите пельмени на противень, поставьте в духовку примерно на 10 минут. Подавайте, посыпав тертым сыром.

На скорую руку *Хороший завтрак*

Просто гренки

ГРЕНКИ — ПРОСТОЕ БЛЮДО. ИХ МОЖНО ПОДАТЬ НЕ ТОЛЬКО КАК ОТДЕЛЬНУЮ ЗАКУСКУ, НО И К СУПУ, ЗАВТРАКУ, ВЕЧЕРНЕМУ ЧАЕПИТИЮ ИЛИ ХОЛОДНОМУ ПИВУ.

...с чесноком

Белый хлеб, банка рыбных консервов в масле, 2-3 вареных яйца, 3 зубчика чеснока, майонез.

Хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте с двух сторон на растительном масле. С одной стороны гренки натрите чесноком. Из консервы выберите крупные кости, разомните вилкой, добавьте измельченные яйца, перемешайте. Готовую массу выложите на гренки с чесночной стороны. Украсьте майонезом.

...с сыром

2 ломтика белого хлеба, 5 ст. ложек натертого на крупной терке сыра, 3 вареных яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень укропа и петрушки.

Хлеб обжарьте на растительном масле с двух сторон. Сыр смешайте с измельченными яйцами, зеленью и размягченным маслом. Готовую смесь выложите на гренки и подрумяньте в духовке.

...с шампиньонами

200 г маринованных шампиньонов, 200 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 помидор, 2 чернослива, соль.

Хлеб нарежьте ломтиками и намажьте маслом. Грибы мелко нашинкуйте, добавьте сметану, нарезанный репчатый лук, измельченные яблоко и вареное яйцо. Ломтики хлеба намажьте толстым слоем полученной массы. Каждый бутерброд украсьте зеленью и кусочком помидора или половинкой чернослива.

...с колбасой

100 г сливочного масла, 300 г колбасы, 100 г твердого сыра, 2 чайн. ложки горчицы, 3-4 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль, ржаной хлеб.

Хлеб нарежьте кусочками и каждый кусочек смажьте с двух сторон маслом. Колбасу пропустите через мясорубку, добавьте 50 г сыра, натертого на крупной терке, сырое яйцо, горчицу, сметану, посолите и перемешайте.

Намажьте кусочки хлеба толстым слоем приготовленной массы, посыпьте оставшимся тертым сыром и поставьте на 10-15 минут в горячую духовку.

...пикантные

Багет, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 20 г муки , 1/2 стакана мелко натертого сыра, петрушка или укроп, соль, 2 ст. ложки майонеза.

Багет нарежьте на кусочки. Приготовьте смесь из яиц, молока, муки и тертого сыра, майонеза, петрушки или укропа и соли. Обмакните в смеси кусочки багета и запеките в духовке до румяного цвета.

...острые

5-6 ломтиков пшеничного хлеба, 1 стакан натертого твердого сыра, 2 яйца, 50-70 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, перец красный молотый по вкусу. Хлеб нарежьте ломтиками размером 4х6 см и толщиной 0,5 см, обжарьте на сливочном масле с обеих сторон. Тертый сыр смешайте с томатной пастой, яйцами, маслом и красным перцем. Полученной массой смажьте ломтики с обеих сторон, положите на противень и запеките в духовке либо обжарьте на сковороде с обеих сторон.

...к пиву

Черный хлеб (нарезка), чеснок, растительное масло.

Хлеб нарежьте полосками. На раскаленную сковородку налейте масло и выложите хлеб. Закройте крышкой и оставьте на огне на минуту. За это время измельчите чеснок и добавьте к хлебу. Перемешайте, закройте крышкой и оставьте на огне еще на минуту. Все, гренки готовы. Или еще проще: порежьте хлеб поленцами и обжарьте до румяности на масле. И уже на тарелке обмажьте тертым чесноком.

■ Хотите сделать майонез менее густым? Добавьте растительного масла.
■ Хотите придать соусу пикантный вкус? Используйте разные добавки.

Полезно знать

ЧТОБЫ ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ РЕПЧАТЫЙ ЛУК СВЕЖИМ, ПОДПАЛИТЕ НА ГАЗОВОЙ ГОРЕЛКЕ ЕГО КОРЕШКИ И ПОЛОЖИТЕ В ТЕМНОЕ, ЧУТЬ ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО.

Делаем салаты

ИЗ ЯИЦ С ХРЕНОМ

4 яйца, 1 средний корень хрена, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, зелень, соль по вкусу.

Хрен надо натереть на мелкой терке, добавить сахар и оставить на 1 час. Яйца сварить вкрутую, мелко порубить, смешать с нарезанным луком и зеленью, заправить майонезом, смешанным со сметаной и хреном, посолить и выложить готовый салат в салатницу.

ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ

Небольшая редька, 1 морковь, 1 антоновское яблоко, 3-4 дольки чеснока, 1/4 лимона.

Очищенные редьку, морковь, яблоко натрите на мелкой терке, перемешайте, добавьте измельченный чеснок и цедру лимона. Сок лимона отожмите в салат, перемешайте и немного посолите.

ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

По 200 г свежей морской капусты и чернослива, по 100 г орехов (фундук) и лука, 30 г растительного масла, соль — по вкусу.

Морскую капусту варите в большом количестве воды 30 минут, затем промойте холодной водой. Чернослив вымойте и отварите в небольшом количестве воды до мягкости. Выньте косточки, мякоть мелко нарежьте. Ядра орехов растолките. Лук очистите, нашинкуйте и пассеруйте на растительном масле. Все смешайте и посолите.

ВИТАМИНЫЙ САЛАТИК

На крупной терке натрите дольку тыквы и два крупных яблока (2:1), переложите в салатник. Смешайте 2 ст. ложки меда с 1 ст. ложкой лимонного сока и получившейся заправкой полейте салат. Посыпьте измельченными грецкими орехами.

В доме малыш

Перевёртыш с ананасами

7 колечек ананаса, 130 г сливочного масла, 130 г сахарного песка, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 150 г муки.

50 г размягченного масла разотрите с 50 г сахара до однородной массы. Распределите масляную массу по форме. Выложите кольца ананасов сверху, в середину можно положить курагу. Сделайте тесто: оставшееся размягченное масло разотрите с оставшимся сахаром и пакетиком ванильного сахара, добавьте муку и яйца, залейте тестом ананасы и поставьте в духовку на 40 минут. Выпекайте при температуре 220°С до золотистой сухой корочки. Выньте из духовки и через 5 минут переверните на блюдо.

Полезно знать

КОЖУРА ГРЕЦКОГО ОРЕХА НАДЕЖНО ЗАЩИЩАЕТ ЯДРО ОТ РАЗРУШИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СВЕТА И КИСЛОРОДА. КАК ТОЛЬКО ОРЕХИ ОСТАЮТСЯ БЕЗ СКОРЛУПЫ, НАЧИНАЕТСЯ РАЗРУШЕНИЕ ВИТАМИНОВ, И ПЛОДЫ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫМИ.

Начиняем требуху

200 г бараньего жира, по 500 г сердца и легкого, требуха, 1 луковица, соль, черный молотый перец и чабрец по вкусу.

Тщательно измельчите промытые сердце и легкие. Добавьте жир, мелко нарубленный лук, соль, перец и измельченный чабрец и все перемешайте. Требуху опустите в кипяток на 2 минуты, затем очистите. Начинку выложите ровным слоем на приготовленную требуху и зашейте пищевыми нитками. Концы плотно завяжите, затем начиненную требуху опустите в холодную воду и поставьте вариться на медленный огонь. Когда вода закипит, требуху проколите в нескольких местах вилкой, чтобы дать воздуху выйти, и варите до готовности около 30 минут. Бульон посолите, добавьте измельченную зелень. Требуху разрежьте на куски и подавайте вместе с бульоном.

Тест-диагностика

Идеален ли ваш брак?

Хотите знать, чего стоят ваши супружеские отношения? Ответьте на наши вопросы — вы и ваша половинка, а потом сравните результаты.

1. Если бы вы стали еще раз выбирать спутника жизни, то это был бы опять он (она)?
— ни в коем случае — 3;
— нужно серьезно подумать — 2;
— конечно он (она) — 1.

2. Вам нравится знакомиться с новыми людьми или вы отдаете предпочтение старым друзьям?
— больше по душе старые друзья — 2;
— привлекают новые знакомства и новые люди — 3;
— иногда кое-какая перемена не повредит — 1.

3. Кто из вас больше занят по семейным делам?
— ваш супруг (супруга) — 1;
— естественно, вы — 3;
— не придаете домашней работе никакого значения — 2.

4. Ваше мнение о деньгах.
— их, к сожалению, никогда не хватает — 3;
— их нехватка опасна для отношений внутри семьи — 1;
— это не главное, но без них все не так просто — 2.

5. Как по-вашему, ценит ли вас ваш муж (ваша жена)?
— нет — 3;
— больше благодарности вам бы не повредило — 2;
— а цените ли вы его (ее)? — 1.

6. Обращает ли он (она) внимание на ваш внешний вид?
— всегда найдет у вас какой-нибудь недостаток — 2;
— ему все равно, что вы носите и как выглядите — 3;
— всегда проявляет интерес — 1.

7. Довольны ли вы тем, как у вас ведется хозяйство?
— так себе — 2;
— да — 1;
— хозяйством это назвать нельзя — 3.

8. Каковы отношения между вами и родителями мужа (жены)?
— стараетесь их избегать — 3;
— относитесь к ним с уважением — 2;
— любите их — 1.

9. Нравится ли вам проводить вместе с семьей праздники и отпуска?
— другого себе и не представляете — 1;
— вам все равно — 2;
— нет, это скучно — 3.

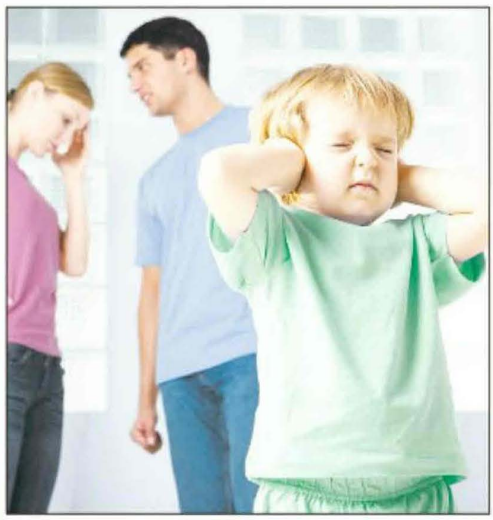
10. Стремитесь ли вы улучшать, украшать свой дом?
— у вас есть и другие важные заботы — 3;
— да, всегда, когда только возможно — 1;
— иногда об этом вспоминаете — 2.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

21-30 баллов. Видимо, с вашим супружеством что-то не в порядке. Судя по всему, совместная жизнь с вами тяжела и незавидна. Не кончится ли когда-нибудь терпение вашей половинки?

15-20 баллов. В целом в семье нормальные отношения, правда, немного прохладные. Иногда возникает некоторая натянутость в отношениях, которая в конечном итоге только укрепляет семью, но старайтесь все же не злоупотреблять этим.

14 и менее баллов. Ваш брак выглядит нереально идеальным. Вы читаете мысли друг друга. Но... Совершенство может со временем наскучить. Как вы думаете, не повредила бы вам какая-то перемена в жизни?



Как там, у них?

Хоть выгоняй!

В Италии 48% мужчин 18-39 лет живут со своими родителями, но это стариков не устраивает.

Они жалуются, что присутствие дома взрослого человека, хоть и родного ребенка, не дает им расслабиться, а психологическая усталость приводит к госпитализации одного из родителей. При этом сыновья вполне самостоятельные люди, имеют хорошую работу и доход, но любят, чтобы их вещи были выстираны и выглажены, а на столе стояла приготовленная еда. Родители нередко обращаются за помощью к юристам с просьбой выселить своих взрослых сыновей из дома. В таких случаях юристы обычно предлагают молодым людям покинуть родительский дом в течение 10 дней. Если этого не происходит, дело передается в суд.

Стихи наших читателей

Я ЗНАЮ, ЧТО КТО-ТО ГДЕ-ТО ЖДЁТ МЕНЯ...

Когда переполняет душу боль
И окружает одиночество кольцом,
Я знаю: кто-то где-то ждет меня,
Подставив снегу грустное лицо.

Дождливой осенью, цветущею весной,
В жару и в холод самый лютый,
Я знаю, кто-то ждет меня,
Не забывая обо мне ни на минуту.

Когда я нахожу себе врагов
Или грущу, друзей своих теряя,
Я знаю, кто-то где-то ждет меня,
Мне в верности своей не изменяя.

Храня в душе обиды на судьбу
И потеряв последние надежды,
Я знаю, кто-то очень ждет меня,
Снежинки стряхивая со своей одежды.

И за окном, когда поют ветра о том,
Что мне любви своей не встретить,
Я знаю, кто-то где-то ждет меня,
Кто сможет на любовь мою ответить.

Когда снега сотрут все краски мира
И сердце в тишине почти не бьется,
Я знаю, кто-то очень ждет меня...
И обещаю, что когда-нибудь дождется!

Нина Игнатенко, Ставрополь

Ну скажу сама себе, что прощаю его, а в душе что?!

Замуж вышла в 19 лет по большой любви. Вместе прожили 34 года. Вырастили троих хороших детей. Когда муж загулял, мир рухнул, душа — вдребезги, но я его простила, постаралась все забыть. Несколько лет прожили в мире и согласии. А потом опять загулял с молодой. Когда я узнала об этом, выгнала мужа из дома. Была страшная депрессия, выла день и ночь, похудела на 9 килограммов.

Сейчас мне уже 61 год. Семья есть, но я одна. Есть подруги, заходят дети, внуки, но нет любимого человека. А муж мой женился на женщине, которая на 13 лет моложе него. Обеспечил ее всем, сделал евроремонт, купил новую мебель (влез в кредит). Вот эту обиду не могу забыть и простить тоже не могу! Люблю его до сих пор. Ну скажу сама себе: «Прощаю его!», а в душе что? Перемалываю горькую обиду до сих пор. Не помогает ни общение с внуками, ни дела и увлечения. Как жить дальше? Впереди пустота... Сама своими руками разрушила нашу жизнь. Не надо было выгонять мужа...

Галина Николаевна, Новочеркасск, Ростовская обл.

Для вас, мусью

Из-за чего сыр-бор?

СЕМЕЙНЫЙ СКАНДАЛ — НЕ ВСЕГДА СЛЕЗЫ, БОЛЬ, ОБИДА... ПОЧЕМУ БЫ СПОРЯЩИМ НЕ ВЗЯТЬ НА ВООРУЖЕНИЕ ТАКОЙ ПРИНЦИП: НЕ ПОБЕДИТЬ В СПОРЕ, А ПОГАСИТЬ ВОЗНИКШИЙ КОНФЛИКТ?

1 Ругайтесь только по существу и никогда не переходите на личности («твоя дура-мамаша...», «только такая клуша, как ты...»). Чем больше вы будете уделять внимание личности, характеру, дурным наклонностям и порочной наследственности своей половины, тем дальше уйдете от решения проблемы, из-за которой все и началось.

2 Большинство мужчин, вместо того чтобы спокойно сесть за стол переговоров, предпочитают авторитарное давление. Результат — стресс, испорченные отношения с супругой. Этого можно избежать. Надо уяснить — из-за чего, собственно, весь сыр-бор. Возможно, супруга устала и ей хочется сбросить напряжение. А может, какой-то невинный, на первый взгляд, поступок сыграл роль спускового крючка: долго копившееся раздражение выплеснулось наружу. Или вы, как говорится, действительно неверно поступили в решении той или иной проблемы. В любом случае дайте женщине выкричаться, не отвечая на первую атаку. Не встречая сопротивления, она, скорее всего, сбавит темп.

3 Не отвечайте криком на крик, упреком на упрек. Мужчине несложно перекричать женщину, особенно если использовать аргумент «кулаком по столу» или «цыц, дура, я хозяин». Но конфликт не будет решен, а всего лишь уйдет вглубь. Так случится раз, второй, третий, и в какой-то момент произойдет «ядерный взрыв».

4 Не ругайтесь, стоя лицом к лицу. Сядьте и пригласите подругу присесть рядом. Таким образом образуется партнерская позиция. К тому же кричать сидя неудобно, накал конфликта снизится, и можно будет решать проблему в более спокойной обстановке.

5 В разгар спора «случайно» столкните со стола чашку или наступите на хвост кошке. И со словами «Какой я неловкий!» бросайтесь собирать осколки или утешать кошку и замазывать йодом царапины. Это позволит вам выиграть время, и вы сможете вернуться к обсуждению проблемы на более спокойном уровне.

6 Вы с супругой две части единого целого, поэтому, переждав первую атаку, скажите: «Наверное, я действительно неправ. Но знаешь, я тебя очень люблю. Давай попробуем решить эту проблему вместе». Так вы сможете перевести скандал в диалог. Да и мало какая женщина будет ругаться, если мужчина одновременно признается ей в любви и в том, что виноват перед ней.

7 Иногда женщина затевает ссору только ради того, чтобы на нее обратили внимание. Обнимите жену, шепните ей знакомые только вам двоим ласковые слова, и, скорее всего, ее претензии растворятся в воздухе.

Уроки жизни

Оля, как я вас понимаю!

Для Ольги Смолюковой из Пензенской обл., автора письма «Любочка», рассказывает, что племянница не позвала ее на свадьбу («Айболит» №22 за 2011 г.).

Оля, как я вас понимаю! Вкратце моя история такова. Первый муж умер, оставив меня с двумя детьми. Второй бросил уже с четырьмя детьми в глухой деревне. Девочке тогда было 4 года, а сыну 8 месяцев. Я поднимала своих детей одна. От бывшего мужа помощи никакой не получала. Когда дочери исполнилось 12 лет, я его попросила забрать ее. Речь шла о будущем моей любимой девочки. У мужа вторая жена была замечательным человеком. Она стала для моей дочери мамой. Как бы больно мне ни было, я не жалею. Вам, наверное, трудно понять мой поступок. Но когда любишь, то желаешь любимому человеку самого лучшего. Одно плохо: муж запрещал нам с дочкой видеться, прятал письма. Не передать словами душевной боли!

Увиделись мы с ребенком только через несколько лет, став чужими друг другу людьми. Доченька выросла, собралась замуж. За месяц до свадьбы она сказала мне: «Мама, ты не приезжай, пожалуйста, на свадьбу. Тетя (сестра мужа) сказала, что, если ты будешь на свадьбе, она устроит скандал и сорвет свадьбу». Представьте, что творилось в моей душе! Свет померк перед глазами. Остальные дети поехали на свадьбу дочери, но мне и моей матери — ее бабушке — там места не нашлось. Что помогло мне пережить эту боль и обиду? Любовь к дочке. В одной мудрой книге я прочитала: «Любовь долготерпелива и добра. Любовь не ревнива, не хвастлива, она не превозносится, не ведет себя неприлично, не ищет своего, не раздражается, не ведет счет обидам. Все переносит, все стойко претерпевает, всему верит, на все надеется. Любовь никогда не проходит».

Я стала молиться Богу, просила Его дать мне силы простить дочь и мужа. Ведь только Он знает, что значит любить и прощать. Плакала и просила, ведь, прощая, мы исцеляемся. Обида в душе, как раковая опухоль, разъедает изнутри наш организм. По себе знаю... Простив дочь, я почувствовала облегчение. Потом она приехала ко мне с мужем, я была счастлива, и мое здоровье поправилось.

Очень трудно прощать обиды. Молитесь, Оля! Ведь ваша племянница вам не враг, и вы любите ее, иначе вам не было бы так больно. Вот и ищите спасение и силы в прощении и в этой любви. Всем нужна Божья мудрость, вера и надежда. Я научилась прощать своих обидчиков. Мы все друг перед другом в чем-то виноваты. Надеюсь, с Божьей помощью вы обретете спокойствие в душе и радость в жизни.

Обида в душе, как раковая опухоль, разъедает организм. Учитесь прощать своих обидчиков.

Без подписи, Ставропольский край

Грустная история

«Я ждал, когда ты придёшь...»

Через семь лет после смерти мужа я случайно через «Айболит» познакомилась с мужчиной старше себя на 13 лет. Письма, телефонные звонки... А через пять месяцев он приехал.

Скажу правду: между тем, кого я ожидала увидеть, и тем человеком, которого увидела, разница была. Резкий, озлобленный, но с умоляющим взглядом... Это заставило меня пожалеть его, возможно, и себя. Сын переезжал в другой город, и я оставалась одна. За год, что мы прожили вместе, мужчина понемногу оттаял душой. Хотя мы оба оказались с сильным характером. Он — стопроцентный казак из казачьей семьи, а я — Овен, отработала в системе исполнения наказаний больше 20 лет. Договорились, что будем потихоньку перестраиваться. Вроде бы получалось. Но через год у моего гостя обнаружили рак прямой и тонкой кишки, метастазы пошли в брюшную полость. Я в шоке! Сделали операцию. Позвонила его детям, они отказались ухаживать за отцом. После 11 суток, проведенных в реанимации, перевели в палату. Зашла, увидела какие-то трубки и опять эти его глаза — умоляющие... И хриплый голос: «Я ждал, когда ты придешь...»

Два месяца пролежала в мужской палате: нужно было 4-6 раз в сутки очищать колостому (тонкую кишку вывели в бок), протирать спину, чтобы не было пролежней, поднимать с кровати, потом гулять по коридору (ходить не хотел) и улыбаться... Я попросила хирурга и лечащего врача не говорить о том, что у него рак. Он прожил 1 год и 4 месяца. Дети только раз приезжали проведать отца. И все это время я боролась с пролежнями, перевязывала и промывала раны. И со страхом думала: «Как я буду справляться с этим дальше?» Вес был большой. Все чаще в туалет ходил только по ночам. Бывало, сидит по 3-5 часов: то запор, то понос. А потом вдруг начал худеть: меньше есть. Я заставляла все время его гулять — по 1-1,5 часа в день, летом и зимой. Только 16 дней перед смертью не гулял, но надеялся, что скоро поправится... Умер рано утром, в Вербное Воскресенье, на моих глазах.

...И вот опять я одна. Стали одолевать болезни. Может, от того, что последние 2,5 года жила в напряжении. Конечно, хорошо, что два года я была не одинокой, что помогла ближнему. Но не хочется, чтобы все это повторилось еще раз...

А теперь пишу несколько рецептов, которыми я пользовалась.

*** От пролежней.** 1/2 стакана нерафинированного растительного масла, кусочек пчелиного воска размером с половину куриного яйца, 1/2 чайн. ложки камфорного масла. Все закипятить, помешивая, перелить в баночку (предварительно ее надо простерилизовать над паром или выдержать в растворе марганцовки). Мазью надо смазывать раны.

*** О мази «Левомеколь».** Она размягчает раны, но залечивает их хуже, чем раствор марганцовки, который их сушит. Поэтому тампоны, смоченные в растворе, прикладывайте к ране, а вокруг обмазывайте мазью от пролежней. Потом наложите салфетку и закрепите ее лейкопластырем. Рану из шприца промывайте раствором марганцовки.

*** От поноса.** Наполняем 2-литровую кастрюлю на 1/3 порезанными веточками дикого терна, заливаем водой почти до краев кастрюли, кипятим 1,5 часа, процеживаем. Этот объем надо выпить в течение дня.

*** От запора.** В 3-литровую банку засыпаем 400 г чернослива, 1 пачку листьев сенны, выливаем 1 бутылку сиропа шиповника, доверху заливаем крутым кипятком. Укутываем, настаиваем ночь, утром процеживаем. Пить надо по 30-50 мл утром натощак. Запаренный чернослив надо есть в течение дня.

*** При сильном кашле** смешиваем по 1 ст. ложке козьего жира и меда и 1 тюбик камфорной мази. Осторожно на ночь втираем в область груди или смазываем кожу, обматываем пищевой пленкой и шерстяным платком. Утром смываем теплой водой.

Вера,
Ставропольский край

Цифры и факты

Сильные переживания, душевная боль, потеря близких могут в прямом смысле разбить сердце, утверждают британские кардиологи. У них даже появился термин «синдром разбитого сердца», иначе кардиомиопатия. Суть этой болезни в том, что под влиянием сильного стресса происходит внезапное ослабление сократимости сердечной мышцы. Если «разбитое сердце» не лечить, то возрастает угроза инфаркта и ранней сердечной недостаточности. По статистике, родители, потерявшие своего ребенка, в первые 10 лет после трагедии погибают в 4 раза чаще, чем «благополучные» люди их возраста. Медики считают, что за людьми, перенесшими потерю, хотя бы в течение года должен наблюдать кардиолог.

■ ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ИСТИННОЙ ЛЮБВИ У ЮНОШИ — РОБОСТЬ, У ДЕВУШКИ — СМЕЛОСТЬ.

■ КОГДА ЛЮДИ УЖЕ НЕ ЛЮБЯТ ДРУГ ДРУГА, ИМ ТРУДНО НАЙТИ ПОВОД, ЧТОБЫ РАЗОЙТИСЬ.

Сколько же грехов мы носим за плечами!

Для К. М. из Новосибирска, автора письма «Моя жизнь ломаного гроша не стоит...» («Айболит» №15 за 2011 г.).

С великой радостью говорю вам: Бог есть! Наш Творец и Создатель. Есть святое Евангелие, есть заповеди Господние — их никто не отменял. А Соловки, где все дышит православием? А великое множество святых русской земли — они где, по-вашему? Рядом с Господом! Очень жаль вашу маму и сестру. Они не подозревают, что нарушают вторую заповедь Господа: «Возлюби ближнего своего...», и будут отвечать за недоброе к вам отношение. Но если человек безропотно терпит все поношения, пусть и незаслуженные, не раздражается, переносит много скорби, то Господь пошлет ему свою помощь.

Не говори, что нет спасения,
Что ты в печалях изнемог, —
Чем ночь темней,
тем ярче звезды,
Чем глубже скорбь,
тем ближе Бог.

В православном журнале я прочла эти строки. Правда, они красивые и верные? А как согревают душу поездки в монастырь! Там можно пожить и потрудиться. В Серпухове меня потрясла чудотворная икона Божией Матери «Всецарица». На нас, грешных, смотрят живые, родные и любящие глаза Богородицы! А чтобы наладилось ваше здоровье и помогала молитва, надо исповедоваться и почаще причащаться. Болеем мы потому, что за свою жизнь накопили великое множество грехов и носим за плечами не один мешок с ними. От всей души желаю вам это понять!

Л. В. Воробьева,
Мурманская обл.

Как там, у них?

Чмоки-чмоки

У РАЗНЫХ НАРОДОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ ПРИНЯТО ПО-РАЗНОМУ ЦЕЛОВАТЬСЯ.

* Трехкратный русский поцелуй, при котором друга или родственника обнимают и поворачивают его голову вправо-влево-вправо, хорошо известен. В старые времена так приветствовали близких после долгой разлуки или при поздравлении с именинами и большими религиозными праздниками. В СССР этот обряд использовали только генсеки. Сегодня он снова вошел в обиход.

* Во многих европейских странах поцелуи двукратны: сначала в одну щеку, потом в другую. Часто при этом чмокают воздух возле уха. Так поступают французы. Традиционный французский поцелуй — четырехкратный, но он сохранился только в провинции.

* В Великобритании не принято целоваться, там даже рукопожатие заменяют кивком головы. То же и в Финляндии.

* Немцы целуют только близких знакомых, испанцы — всех подряд и везде: в автобусе, на работе, в магазине.

* Итальянцы избегают поцелуев с теми, с кем у них нет интимной близости. Они просто обнимаются.

* А вот голландцы, как и русские, целуются троекратно. Причем направо и налево, по поводу и без. Чем желаннее гость, тем чаще его целуют. Особенно достается голландским невестам на свадьбах. Все гости, а их бывает по 120-150 человек, должны подойти к невесте и поцеловать ее. Невеста вынуждена отвечать взаимностью. А вот жениха не принято целовать.

* Эскимосский поцелуй — сложный и красивый. При встрече нос и верхнюю губу сильно прижимают ко лбу или щеке другого человека и делают глубокий, как бы всасывающий вдох. Это вызвано тем, что в морозы эскимосы одеваются очень плотно, открытыми остаются только верхняя губа, нос и глаза.

* В Индии поцелуи могут позволить себе только официальные супруги.

* Японцы, китайцы и корейцы, которые вообще не склонны к проявлению каких бы то ни было эмоций, редко, но целуются: по-японски это быстрый клевок сжатыми губами.

* Зато в Афганистане мужчины с удовольствием целуют друг друга: трижды в одну щеку.

Вредные привычки

Лёгкие были цвета асфальта

КАК ЗНАМЕНИТОСТИ БРОСАЛИ ПИТЬ И КУРИТЬ.

Дмитрий Харатьян (народный артист РФ). «Я много лет пытался бороться, и близкие мне пытались помочь... Но точку поставил я сам — видимо, время пришло, и сработал инстинкт самосохранения. Сейчас я эту энергию стараюсь поддерживать».

Лера Кудрявцева (ведущая). Пережила два развода, впала в депрессию и начала пить. «Помню, как однажды чуть не умерла. Вечером пила, какая-то гульба была у меня дома. Утром тряслись руки, с сердцем стало плохо так, что вызвала «скорую». Очень испугалась. Мне поставили капельницу, и я решила после этого: хватит!».

Юрий Николаев (народный артист РФ). «Я встал перед выбором — или спиваюсь под забором, или чего-то достигаю в жизни. Испробовал все способы лечения — не помогало. И тогда я сказал себе: «Почему я переживаю, что мне нельзя пить?» И переключил мозги — завязал».

Василий Лановой (народный артист СССР). «Я снимался в «Коллегах», играл хирурга. Режиссер посоветовал сходить в больницу на операцию. В тот день оперировали легкое курильщика. Оно было цвета асфальта с запахом дохлой кошки... Этот запах мгновенно напомнил мне войну, раненых и убитых. Выйдя из института, я выбросил в урну сигареты и спички».

Раймонд Паулс (народный артист СССР). Оказавшись в музыкальной среде, пристрастился к выпивке и попал в больницу. Встреча с будущей женой и рождение дочери спасли композитора от трагедии. «Бросил пить в 1962 году. А ведь случалось, что бегал за водкой в одной пижаме».

■ ВО ВРЕМЯ ЗАПОЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В АЛКОГОЛЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 20 Г ЧИСТОГО СПИРТА В ЧАС.

■ 4 ГОДА УМЕРЕННОГО, НО РЕГУЛЯРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ В 85% СЛУЧАЕВ ВЫЗЫВАЮТ СМОРЩИВАНИЕ МОЗГА.

Проверено на себе

У меня есть любимая зимняя маска

Она помогает моей коже оставаться хорошо увлажненной даже в самые лютые морозы.

Приготовить это средство совсем несложно. Четверть банана тщательно разомните, добавьте 1/2 чайн. ложки вашего питательного крема, 3 капли лимона и 3 капли оливкового масла. Все хорошо перемешайте, нанесите маску на 15 минут.

И. Самойленко, Кемеровская обл.

Если руки шелушатся от мороза

Я продаю газеты с лотка в подземном переходе. Теплым мое рабочее место не назовешь. Хуже всего приходится рукам: перчатки не наденешь, в них и деньги считать неудобно. Так что руки постоянно мерзнут, кожа на них шелушится, краснеет. Лучше всяких кремов мне помогает такое средство. Перед сном размешиваю 1 чайн. ложку меда в 100 мл теплой воды, добавляю 2 ст. ложки сметаны. Намазываю руки этой смесью, держу 15-20 минут и смываю теплой водой. После этого наношу питательный крем и надеваю хлопчатобумажные рукавицы.

Диана, Москва

Всегда была сероватая кожа...

Сколько себя помню, у меня всегда был некрасивый цвет лица. Кожа бледная, даже слегка сероватая. Пробовала ходить в солярий, но ведь его вредно часто посещать. Приходилось наносить толстый слой тонального крема. Как-то раз я пожаловалась на свою беду подруге. Она посоветовала протирать кожу отваром из трав, который хорошо очищает и тонизирует кожу. Готовят отвар из сухой травы мяты, мелиссы, плодов рябины и цветков ромашки с добавлением глицерина и молока. Залейте 1/2 стакана смеси трав 3 стаканами кипятка и проварите на медленном огне 30 минут, настаивайте не меньше 8 часов. Затем процедите и добавьте по 2 ст. ложки глицерина и молока. Протирайте этим средством лицо и шею 1 раз в день. Храните в холодильнике. Через месяц лицо у меня посвежело, а на щеках появился румянец.

Ольга, Московская обл.

Руки стали нежные, как у младенца

У меня была очень сухая и проблемная кожа рук, но после того как я испробовала эти рецепты, руки у меня стали мягкие и нежные, как у младенца. В глубокую миску наливаю по 2 ст. ложки молока и подсолнечного масла, 1 ст. ложку крема для рук на основе меда, добавляю немного горячей воды и все перемешиваю. Опускаю туда свои руки на 10-15 минут, затем промокаю салфеткой. Или в такую же миску наливаю 1 ст. ложку лимонного сока, насыпаю 3-4 ст. ложки порошка какао, наливаю горячей воды. Опускаю руки на 5-7 минут и тоже промокаю салфеткой.

Ирина Грунтова, Витебск

Если волосы — разлетайки

СПРАВИТЬСЯ С НИМИ БУДЕТ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ ПЕРЕД УКЛАДКОЙ ЗАФИКСИРОВАТЬ КОНЧИКИ ЕЩЕ ВЛАЖНЫХ ВОЛОС ЛАКОМ. ЩЕТКУ ДЛЯ УКЛАДКИ «ЛЕТУЧИХ» ВОЛОС ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ С ДЫРОЧКАМИ. ЭТИ «ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ ОТВЕРСТИЯ» ПОМОГУТ СНЯТЬ С ВОЛОС СТАТИЧЕСКОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО, И ОНИ БУДУТ МЕНЬШЕ РАЗЛЕТАТЬСЯ.

Для рук полезно

РУКИ загрубели и стали шершавыми? Смягчить кожу помогут ванночки из сока кислой капусты, которые надо делать 2 раза в неделю. После ванночки смажьте руки жирным кремом.

МОРЩИНИСТАЯ кожа рук станет эластичной и мягкой, если на ночь втирать в нее смесь из одного желтка, 1 ст. ложки меда и 1 чайн. ложки овсяной муки. После втирания надо надеть хлопчатобумажные перчатки.

ПРИ сухой, обветренной коже лица и рук листья мать-и-мачехи вымойте, измельчите, смешайте со свежим молоком (2 ст. ложки кашицы на стакан молока) и нанесите смесь на лицо, а руки просто подержите в этой смеси.

СИЛЬНО загрязненные и потемневшие руки хорошо отбеливает смесь томатного сока с перекисью водорода: на 1 ст. ложку сока — несколько капель перекиси.

ОТ трещин на руках вареный картофель разотрите с молоком, добавьте немного муки до консистенции густой пасты. Нанесите на руки на 10 минут, смойте теплой водой, обсушите и вотрите питательный крем.

Сам себе диагност

Цвет кожи расскажет о болезнях

По цвету кожи лица можно с достаточной степенью достоверности предположить наличие тех или иных болезней.

* **Краснота** и такого же цвета пятна на лице говорят о недугах сердечно-сосудистой системы.

* **Синюшность губ**, лба, щек свидетельствует о недостаточном снабжении кислородом крови и легких или о нарушении кровообращения. Характерно для эмфиземы легких и бронхиальной астмы.

* **Белые пятна на лице** указывают на астеноневротический синдром со стойким понижением давления.

* **Лихорадочный румянец на щеках** — признак заболевания легких или повышенного артериального давления.

* **Темный** цвет кожи лица, особенно на скулах и вокруг носа, появляется при проблемах с почками и мочевым пузырем.

* **Синяки под глазами** могут быть при болезнях сердца или пищеварительной системы.

* **Зеленоватый** цвет свидетельствует об опухолевом процессе или наличии кисты в пищеварительной или дыхательной системе. Не исключены также осложнение желчно-каменной болезни или цирроз печени.

* **Желтый** цвет и желтые пятна на лице — признак поражения печени, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы и желудка. Желтые пятна на веках и радужной оболочке глаз появляются при нарушениях липидного обмена и повышенном уровне холестерина.

* **Коричневые пятна** у корней волос указывают на заболевание печени.

* **Склонность к образованию синяков** свидетельствует зачастую о пониженной свертываемости крови и ломкости капилляров. Вам нужны витамины К, С и рутин.

НЕ ХОТИТЕ СТАРЕТЬ? ВСЮ ЖИЗНЬ ДЕРЖИТЕ ПОСТОЯННЫЙ ВЕС, ТАКОЙ, КАКОЙ БЫЛ В 25 ЛЕТ.

О ногтях

■ У ПРАВШЕЙ НОГТИ БЫСТРЕЕ РАСТУТ НА ПРАВОЙ РУКЕ, У ЛЕВШЕЙ, СООТВЕТСТВЕННО, НА ЛЕВОЙ.

■ МУЖСКИЕ НОГТИ РАСТУТ БЫСТРЕЕ ЖЕНСКИХ ПРИМЕРНО НА 20%.

■ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА НОГТИ РАСТУТ БЫСТРЕЕ.

■ ПОСЛЕ 20 ЛЕТ НОГТИ РАСТУТ МЕДЛЕННЕЙ.

■ ЕСЛИ ЧАСТО ВОЗИТЬСЯ В ВОДЕ, НОГТИ СТАНУТ ТОЛЩЕ.

■ НА РУКАХ НОГТИ ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЯЮТСЯ КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА, А НА НОГАХ – КАЖДЫЕ 6. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЗА ГОД ЧЕЛОВЕК МЕНЯЕТ 60 НОГТЕЙ.

Пшеничная косметика

Вечерняя маска от морщин

Тщательно перемешайте 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложку меда и взбитый яичный белок. Смесь нанесите на очищенное лицо и шею и через 15 минут смойте теплой кипяченой водой. Делайте маски 1-2 раза в неделю в течение 1,5-2 месяцев.

Утренняя тонизирующая маска для уставшей кожи

Смешайте по 1 чайн. ложке пшеничной муки, глицерина и меда с 1 ст. ложкой теплой кипяченой воды. Нанесите маску на очищенную кожу лица и через 20 минут смойте ее сначала горячей, потом холодной водой. Делайте процедуры 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска для жирной угреватой кожи

Пропустите через мясорубку 1/2 стакана квашеной капусты, добавьте 1 ст. ложку пшеничной муки и взбитый яичный белок. Смесь массирующими движениями нанесите на вымытое с детским мылом лицо и через 15-20 минут смойте сначала теплой, затем холодной водой. Промокните лицо полотенцем и смажьте кремом для проблемной кожи. Делайте маски 1-2 раза в неделю в течение 2-3 месяцев.

Питательная маска для всех типов кожи

Возьмите 1 ст. ложку пшеничной муки, свежее куриное яйцо, 1 чайн. ложку чуть подогретого меда, 2 чайн. ложки 20%-ного камфорного масла и 25 г дрожжей (четверть 100-граммовой пачки). Все ингредиенты перемешайте и разведите теплой водой (для жирной кожи) или молоком (для сухой и нормальной кожи) до густоты сметаны. Вымойте лицо детским мылом и нанесите маску. Через 15 минут смойте ее теплой кипяченой водой. Делайте маски 1 раз в неделю в течение 2-3 месяцев.

Как избежать облысения

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС ЧАЩЕ ВСЕГО НАЧИНАЕТСЯ СО ЛБА, ПОТОМ ОХВАТЫВАЕТ ТЕМЕННУЮ И ВИСОЧНУЮ ОБЛАСТИ И ЗАВЕРШАЕТСЯ В РАЙОНЕ ЗАТЫЛКА.

Причина облысения кроется не только в генетической предрасположенности. Нередко у молодых девушек волосы начинают сыпаться из-за неудачных попыток резко похудеть. Тут же сказывается недостаток микроэлементов, витаминов групп А и В или белка в организме. В предждевременном выпадении волос порой виноваты и очень тесные головные уборы. Пагубно сказывается энергичное расчесывание, плетение тугих кос, частое окрашивание. Растения — лучшее средство для поддержания силы и красоты волос.

* 2 чайн. ложки сухих толченых листьев розмарина кипятите в 300 мл воды 5 минут, процедите. Втирайте в волосистую часть головы.

* Хорошими общеукрепляющими свойствами обладает отвар крапивы. Регулярно вечером не только ополаскивайте им голову, но и 4 раза в день до еды выпивайте по 1/2 стакана. Готовьте отвары по-разному. Для питья: залейте 2 ст. ложки измельченных листьев и корневища 0,5 л воды, кипятите 10 минут. Для ополаскивания: залейте 100 г измельченных сухих листьев крапивы двудомной по 0,5 л воды и натурального яблочного уксуса, кипятите 30 минут, процедите. Отвар наносите на волосы по всей длине и оставьте на ночь. Но этот рецепт не подходит для блондинок!

* Отлично питают волосы жгучие маски. Натрите на мелкой терке 2-3 крупные луковицы. Кашицу вместе с выдавившимся соком вмассируйте в кожу головы, утеплите голову и оставьте смесь до утра. Утром, чтобы избавиться от запаха лука, вымойте голову.

* Еще один рецепт. Пропустите через мясорубку 2 стручка горького перца с 1 головкой чеснока, залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 15 г спирта и настаивайте сутки, процедите через плотную ткань. Втирайте в корни волос на ночь, утром смесь смойте.

И. А. Котова, трихолог, врач высшей категории

* **Питательная маска для жирной кожи.** В кашицу из 3 ст. ложек вареной тыквы добавьте яичный желток и 1 чайн. ложку меда. Нанесите маску на лицо теплой на 10-15 минут, а затем смойте холодной водой.

* **Маска для сухой кожи.** 2 ст. ложки вареной тыквы хорошо смешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 20 минут, потом смойте прохладной водой.

* **Чтобы избавиться от угрей,** сузить поры и устранить жирный блеск на лбу и крыльях носа, полезно протирать лицо кусочком тыквы.

Тыкву — на лицо

ПЕРЕД ВАМИ КЕЙВОРД. ЧТОБЫ ЕГО РАЗГАДАТЬ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ПОДСКАЗКИ ОТКРЫТОЕ СЛОВО.

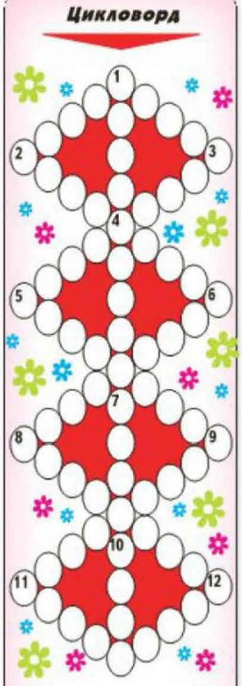
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
К	Е	Д	Р															

1 К	2 Е	3 Д	4 Р		16	11	7	5	9	12	6	5
2		4		6		15		8		6		4
13	4	2	3	7	5	6	17	12	2	10	9	2
9		17		13		7		18		14		13
	4	2	14	9	7	5	4	6	5	11	4	6
7		7		4		19		15		7		10
1	12	9	18	6	5		5		7	5	8	14
9		10		10		3	11	15	2		10	
13	9	6	7	5	4		10		1	2	1	7
	13		11		9	10	3	11	7		8	
14	4	6	3	11	7		4		5	8	12	1
	9		10		1	8	6	12	6		8	
8	5	4	8	1		5		8	10	6	14	4
4		6		6	7	13	9	3		4		8
3	11	5	6	4		8		1	8	1	8	7
6		19		5	8	4	16	6		6		5

РАССКАЗИК

Мужчина приходит к врачу, протягивает ему лист бумаги, на нем написано: «Я не могу говорить! Пожалуйста, помогите!» — «Хорошо, — говорит врач. — Положите большой палец на стол». Пациент выполняет требование врача. Врач берет с полки огромную книгу и роняет ее на палец больного. Мужик: «А-а-а-а!!!» Врач: «Отлично! Приходите завтра, поработаем на буквой «б».

Цикловорд



1-2. Палас ворсом. 3-5. Путешественник по Вселенной. 6-8. Зеленая ягода. 9-11. Узкое ущелье. 12. Хвалится уловом.
1-3. Пальцы в кучке. 2-6. Корсар с большой дороги. 5-9. Градусник. 8-12. «Чемодан» для перевозки мебели. 11. Стенка над карнизом.
1-4. Ваза к горшку. 4-7. Бедро хрюшки. 7-10. Не начало. 10. Шапито.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
ручной работы от мастериц Оренбуржья

Шаль пуховая (сер., бел.)
120x120 – 2000 руб., 2500 руб.
140x140 – 3000 руб., 3500 руб.
150x150 – 4000 руб., 4500 руб.

Паутинка ажурная (бел., сер.)
120x120 – 1800 руб., 2100 руб.
140x140 – 2600 руб., 3100 руб.
150x150 – 4100 руб., 4600 руб.

Палантин ажурный (бел., сер.)
140x50 – 1300 руб., 1500 руб.
150x60 – 1700 руб., 1900 руб.
160x70 – 2200 руб., 2400 руб.

Косынка пуховая теплая
(белый, серый)
Угловая сторона от 0,8 до 1,2 – 1000 руб., 1200 руб., 1600 руб.

Шаль пуховая ажурная
(серый, белый)
150x150 – 8000 руб.

РЕКЛАМА С 9

ИП Хисматуллина Римма Наилповна, ОГРН 306560903100032

460044, г. Оренбург, а/я 3321
или по тел: 8-90-58-809-809

БОЛИТ СПИНА? Необходим «КАРИПАЗИМ»!

Безоперационное лечение лекарственным препаратом «КАРИПАЗИМ» растительного происхождения (вытяжка латекса дынного дерева папайи). Вводится электрофорезом при межпозвоночных грыжах, остеохондрозе, артритах, артрозе и т. д.

РЕКЛАМА С 8

www.karipazim.ru.
Для регионов оплата наложенным платежом.
Телефоны аптек в НИИ им. Бурденко:
8 (495) 796-23-17, 8 (495) 974-41-59.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

РАССКАЗИК

Муж выговаривает жене: «Ты позавчера пришла с корпоратива, я снял с тебя сапожки, сказал тебе сто комплиментов, терпеливо слушал, кому какие дали подарки, какая дура эта Нелли Степановна, я три раза станцевал с тобой твою любимую песню из «Криминального чтива», два раза трахнул тебя, по твоему капризу открыл шампанское, кое-как уложил тебя спать, гладил твои волосы... Вчера с корпоратива пришел я: долгие разборки, почему так поздно и почему помада на рубахе, потом тряпкой по морде и «Пошел на фиг, пьяный скот, я с тобой не разговариваю...» Вот это и есть равноправие?!»

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

РЕКЛАМА С 11

ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ

т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

МОЯ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Героиня нашей беседы Людмила Михайловна поделилась с нами своими впечатлениями о скипидарных ваннах «Скипофит», которые начала принимать из-за лишнего веса, а в результате еще и поправила свое здоровье.

Долгое время Людмилу сковывали больные суставы. Очень болело плечо. Рука из-за этого практически не работала. Кроме того, ее страдания отягощал лишний вес в 96 кг, постоянная одышка, высокое давление, отеки. Очень сильно болели стопы.

Людмиле с трудом давалось любое движение. Поход в магазин или хлопоты по дому были для нее настоящей мукой. Врачи предупредили, что кости находятся в таком состоянии, что любой, даже самый незначительный перелом будет очень тяжело срастаться.

«Скипофит» стимулирует кровоток, укрепляет сосуды, помогает нормализовать обменные процессы.

Людмила была настолько напугана, что немедленно решила изменить свою жизнь. Первое, с чего она решила начать, – это похудение. Зарядка и диета стали ее обязательной программой каждый день. Но вес неуклонно держался!

Однажды один знакомый посоветовал Людмиле натуральные скипидарные ванны «Скипофит». Рассказал, что это натуральное средство из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав. Очень хорошо помогает похудеть, т.к. сосновая живица активно способствует расщеплению жировых отложений и нормализует обмен веществ.

Людмила долгое время откладывала прием скипидарных ванн, ей показалось это очень сложным. Но когда с рукой совсем припекло – решилась. Тут же купила в аптеке ванны «Скипофит», внимательно прочла инструкцию и начала принимать.

Аромат хвои, нежное покалывание всего тела... Теплая ароматная ванна стала для Людмилы любимой вечерней процедурой. Нормализовался сон, кожа подтянулась, стала гладкой и шелковистой. А самое главное – плечо перестало беспокоить.

Спустя месяц Людмила начала активно худеть. В результате нормализовалось давление, никакой одышки, про больные суставы вовсе забыла, на пятый этаж чуть ли не бегом поднималась. Перестала часто простужаться. А самое главное – похудела так, что пришлось менять весь свой гардероб.

Около четырех месяцев, не сказать что четко через день, но регулярно Людмила принимала свои любимые скипидарные ванны «Скипофит». Скинула 27 кг и наконец-то привела свой вес в норму. Кожа вся подтянулась, стала гладкая, бархатистая. Заметно помолодела. Все знакомые не узнают, делают комплименты и не верят, что ей уже 65 лет.

ООО «Медиа групп», ОГРН 1087746118613, 125363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

РЕКЛАМА С 14

Скипофит®

к 8 Марта скидки до 30% + подарки
при заказе по тел.:
8-800-700-03-36
звонок бесплатный по всей России
акция действует до 31.03.2012

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-68;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

Не является лекарством. Косметическое средство

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Истории из конверта

Вот такая замануха!

Сидим с мужем дома, ждем строителей, чтобы окно поменять. Долго ждем, часов шесть уже. Муж начинает приставать с целью заняться любовью. Я ему говорю:

— Ну ты что, не знаешь закон подлости? Только мы начнем — обязательно кто-нибудь припрется.

Муж настойчиво продолжает.

— Ну ты совсем не понимаешь, что ли? Отстань, — уворачиваюсь я.

Муж:

— Тихо ты, я строителей подманиваю.

Елена К., Серпухов

Любимая открытка

Преподаю русский язык в инязе. Работу свою люблю безумно. Среди поздравительных открыток, подаренных мне студентами, есть у меня любимая, полученная на день рождения в первый год работы: «Дорогой бribодаватель! Пиздавляем вас, мадам, вашу мать!»

Елена К., Пятигорск

Болонка хочет кушать!

Иду как-то раз с работы домой. Вижу, на моей подъездной двери висит объявление: «Нашли беленькую болонку. Телефон такой-то...» Ниже кто-то приписал фломастером: «Молодцы! Теперь кормите!»

Вячеслав Н., Самара

Что за мужики пошли?!

Встречает меня недавно мой парень после работы. Леша зовут. Почти год уже вместе, заявление подали... Гуляем по парку, проходим мимо детского садика, время — как раз детей забирают. Нам навстречу идут детки за ручку с мамами... Леша вдруг говорит:

— Ах, как мило...

«Вау! — думаю. — Наконец о детях заговорили!»

А Лешка выдает:

— Меня бы кто так с работы забирал...

Юлия Р., Таганрог

Страна с такими автомобилями, как наши, не имеет права смеяться над китайской одеждой.

Офонарель!

Срочно в номер! Внуки врача уже вторую неделю не могут разобрать, на кого написано завещание.

***

Китайское правительство победило саранчу, объявив ее съедобной.

***

Омский шинный завод выиграл тендер на поставку автошин для «Формулы-1» в количестве 2000 штук... Для ограждения трассы.

***

Мэр города Небалуйска проиграл губернатору края в карты два спальных района!

***

Пациенты захватили психиатрическую больницу! Они требуют миллион вертолетов и один доллар!

***

На днях ограблена художественная школа. Через полчаса полиция получила не только фоторобот, но и мультик про грабителя!

РАССКАЗИК

Экзамен в мединституте. Преподаватель: «Какой орган у человека может увеличиваться в четырнадцать раз?» Студентка: «Хи-хи!» Преподаватель: «Зрачок! Зрачок увеличивается в четырнадцать раз! А «хи-хи» — только в полтора раза».

Вот так!

Трудное счастье

В левый ботинок не забыть положить юбилейный рубль, в правый — ракушку с Черного моря.

Надеть счастливые трусы, в которых везет уже двенадцать лет.

Рубашку обязательно надеть на левую сторону, чтобы не сглазили, а пиджак — задом наперед.

И брюки застегнуть не на ту пуговицу.

Карманы набить амулетами: зажигалка, зеркальце от автомобиля, отломанное, когда он еще был цел, осколок вазы, разбитой женой в день ее ухода, ручка от дверей проданной квартиры, связка ключей от комнат, где жил, когда мотался по стране, квитанции об оплате за последние десять лет.

И на шею обязательно повесить камень счастья.

И вот так, хромая на обе ноги, почесываясь и кособочась из-за одежды, сгибаясь под тяжестью полуторакилограммового камня счастья на шее и постоянно сплевывая через оба плеча, идешь и думаешь: как все-таки тяжело быть счастливым в этой жизни...

Александр Брюханов

Рис. Михаила Ларичева

Любовь — это забавный процесс превращения слепого в женатого.

Мо-ло-дец!

Позолоти ручку

— О-О-О, ЖДЕТ ТЕБЯ ДАЛЬНЯЯ ДОРОГА! НА ТРАМВАЕ ТЕБЕ ЕХАТЬ НАДО...

На улице к Булыжникову пристала цыганка. Маленькая и яркая в своих одеждах, как весенний карнавал в Сан-Пауло.

— Мужчина, можно тебя спросить? Постойка, мужчина!

Булыжников смерил цыганку взглядом и хмыкнул:

— Сейчас за бесплатно и воробей не взлетит. Спросить-то можно, но сперва позолоти ручку!

Цыганка вытаращилась на Булыжникова, потом порылась в карманах своих необъятных юбок и достала монетку.

— Где тут, мужчина, у вас рынок вещевой?

— О, чавэлла, это вопрос сложный, — ответил Булыжников, пряча в карман десятку, которую ему дала цыганка.

Цыганка вздохнула и снова полезла в юбки. Достала две десятки.

— На трамвае тебе ехать надо — так скажу, — пряча деньги в карман, посоветовал Булыжников.

— А далеко? На каком трамвае? Вон их здесь сколько...

— Так ты не скупись, чавэлла, — хмыкнул Булыжников.

Цыганка полезла в юбки и вытащила пятьдесят рублей.

Булыжников убрал деньги в карман и протянул:

— О-о-о, ждет тебя дальняя дорога! На седьмом трамвае проедешь три остановки — на четвертой выходи.

Цыганка кивнула, снова полезла в юбки и, пересчитав оставшиеся монетки, вздохнула и пошла пешком.

«Ишь, проходу не дают, все деньги выманивают! Безобразие!» — подумал, провожая цыганку взглядом, Булыжников и пошел прочь.

На перекрестке к нему подошла другая цыганка:

— Эй, мужчина, не подскажешь, где тут вещевой рынок?

— Сейчас бесплатно и воробей не взлетит, — скривился Булыжников. — Сначала позолоти ручку!

Несколько секунд цыганка с удивлением смотрела на Булыжникова, потом вздохнула и покорно полезла в свои многочисленные юбки...

Евгений Обухов

Оба-на!

- Человеческое тело содержит 72 километра нервов. Мотка нервов хватит, чтобы электрифицировать большую деревню.
- Падающую Пизанскую башню будут выпрямлять с помощью виагры.
- Житель Тульской области на протяжении десяти лет использовал каравай, испеченный его женой, в качестве наковальни.
- Уже в скором будущем достижения в области физиологии позволят женщине разрываться на несколько дел одновременно.
- В мире по причине головной боли ежегодно людьми пропускается 150 миллионов рабочих дней, 4 миллиона сеансов секса и ни одного футбольного матча и похода по магазинам.
- Физику Исааку Ньютону упало на голову яблоко, и он сформулировал закон всемирного тяготения. Строителю Ивану Петрову упал на голову гаечный ключ. Что он сформулировал, отечественные филологи пока расшифровать не могут...

Рис. Виктора Иноземцева

РАССКАЗИК

Проверяющий на одесском рынке подходит к торговцу и спрашивает: «У вас есть документы на эту рыбу?» Торговец: «А шо вам надо? Свидетельство о смерти?»

ОТВЕТЫ НА КЕЙВОРД СО СТР. 21.

К	Е	Д	Р		Б	У	С	Т	И	Л	А	Т		
Е		Р		А		Ч		О		А		Р		
П	Р	Е	Д	С	Т	А	В	Л	Е	Н	И	Е		
И		В		П		С		М		Г		П		
	Р	Е	Г	И	С	Т	Р	А	Т	У	Р	А		
С		С		Р		Ь		Ч		С		Н		
К	Л	И	М	А	Т		С	Т	О	Г				
И		Н		Н		Д	У	Ч	Е		Н			
П	И	А	С	Т	Р		Н		К	Е	К	С		
	П		У		И	Н	Д	У	С		О			
Г	Р	А	Д	У	С		Р		Т	О	Л	К		
	И		Н		К	О	А	Л	А		О			
О	Т	Р	О	К		Т		О	Н	А	Г	Р		
Р		А		А	С	П	И	Д		Р		О		
Д	У	Т	А	Р		О		К	О	К	О	С		
А		Ь		Т	О	Р	Б	А		А		Т		

ОТВЕТЫ НА ЦИКЛОВОРД СО СТР. 21.

Ответы: 1-2. Ковер. 3-5. Космонавт. 6-8. Крыжовник. 9-11. Расщелина. 12. Рыбак.

1-3. Кулак. 2-6. Разбойник. 5-9. Термометр. 8-12. Контейнер. 11. Аттик.

1-4. Кашпо. 4-7. Окорок. 7-10. Конец. 10. Цирк.

ЧАСТУШКИ

Старики довольны очень:
Пенсия-то как растет!
Эффективные налоги
Государство с нас дерет.

***

Кризис банковской системы
Нам — народу — нипочем:
Есть картошка в огороде,
Вот на ней и проживем.

***

Ох и женушка Людмила!
Трех мужей похоронила.
Мож, подам я на развод?
Ой, боюсь, что мой черед!

***

Подорвался на петарде
И боюсь в штаны глядеть.
Если все там оторвало,
Лучше взять и умереть!

***

Дуралей курил в постели,
Откачали еле-еле!
Одеяло сжег, трусы
И на попе волосы!

***

Это что же за поселок,
Это что же за село?
Посмотрел на местных телок,
Аж все челюсти свело!

***

Прилетел в созвездье Девы,
Озираюсь: «Девы, где вы?»
Всюду только мужичье.
С курса сбился, е-мое!

УГАДАЙТЕ ЗАШИФРОВАННЫЕ НАЗВАНИЯ 8 СТРАН МИРА,

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 000 000 р.*

А	Ц	У	Р	О	К	Л	В	Ы	Ф
Б	Р	И	Ы	Д	А	Н	И	Я	Ю
К	И	П	Р	Д	Н	Ф	Т	Э	Ж
Й	Б	О	Л	Г	А	Р	И	Я	Щ
П	Д	Л	Ж	Ц	Д	А	Ц	П	Э
З	Л	Ь	Д	Е	А	Н	А	О	Д
Л	П	Ш	Й	В	П	Ц	И	Н	Ф
Ю	М	А	Ш	Я	Ж	И	Ц	И	У
Р	О	С	С	И	Я	Я	М	Я	Х

125 000 рублей за каждую угаданную страну!*

Найдите 8 стран мира, названия которых зашифрованы по вертикали и горизонтали. **ВНИМАНИЕ!** Названия стран могут пересекаться.

ХОРОШИЙ СОВЕТ: ОТВЕТЬТЕ прямо сейчас!

Сообщите угаданные названия стран по указанному телефону.

Станьте богаче на 1 000 000 рублей!

Г-жа Кубышева А. И.,
г. Нижний Тагил:

«Благодаря моему правильному ответу я получила 450 000 рублей и смогла осуществить свою заветную мечту! Желаю удачи! Вам обязательно повезет!»

Звоните сейчас по бесплатной линии

8 800 100 00 36

Код акции: 03.6503.68.87.1

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

На правах рекламы.

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 1.02.12 ПО 31.05.12 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННЫЕ НАЗВАНИЯ 8 СТРАН МИРА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ). ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.05.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 28.05.12 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, Г. МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д.8, ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА С ГТ

Гороскоп с 7 по 20 марта

Никуда не хочется, ничего не хочется... Только домой, к тапочкам...

ОВЕН Окружите себя яркими предметами — это поможет зарядиться энергией. И больше ешьте апельсинов и бананов — они поднимают настроение.
О здоровье. При болях в коленях смешайте по 1 чайн. ложке соли, соды и меда, добавьте 7 капель йода и приложите смесь к распаренному колену. Тепло укутайте, через 15 минут смойте. Курс — 5 процедур.

Успокоим нервы: смешайте 2 части корней валерианы, 3 части аптечной ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

ТЕЛЕЦ Наконец-то наступает время семейной идиллии: все недопонимания останутся позади, близкие порадуют заботой и вниманием, дети добьются успехов. Ну а вы не скупитесь на теплые слова. Следите за здоровьем! Заболела шея, предплечье, руку поднять невозможно? Распарьте больное место и втирайте в него пихтовое масло. Надо сделать не менее 10 процедур.

БЛИЗНЕЦЫ Возможно, придется принимать какое-то важное решение. Не торопитесь и не слушайте чужих советов. Доверьтесь своему сердцу. Кстати, о сердце: если вдруг возникнут проблемы с сердечно-сосудистой системой, то для улучшения самочувствия в чашку с зеленым чаем добавьте 1/4 чайн. ложки молотого кардамона. Пейте 3-4 раза в день.

РАК Нехватка солнечного света может спровоцировать депрессию. Не время хандрить! Отворитесь от телевизора, даже если там идет любимый сериал. Побольше гуляйте, дышите свежим воздухом. О здоровье: как только почувствуете вялость, начинайте есть грецкие орехи. Витамина С в них содержится в 8 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в цитрусовых. Достаточно съедать в день 10 ядер грецкого ореха в течение месяца.

ЛЕВ Ваша озабоченность проблемами может нагнать тоску, а излишняя мнительность подорвет здоровье. Из-за нервного перенапряжения возможна бессонница. Вы будете ворочаться всю ночь, а весь следующий день ходить как вареный. Попробуйте приготовить настой валерьяны: 1 ст. ложку корней залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте сутки и принимайте по 1/3 стакана перед сном. И выспитесь, и сможете работать в полную силу.

ДЕВА У вас не будет свободного времени, чтобы особо расслабиться, все навалится сразу и потребует принятия решения. Но этот период не будет долгим. Ну а если в самом начале весны угораздит простудиться, постарайтесь быстрее избавиться от болезни. Разотрите несколько штук зонтиков гвоздики и зерен кардамона. Всыпьте к ним чайную ложку имбиря, добавьте немного зеленого чая, залейте все водой и дайте закипеть. Как только вода закипит, добавьте немного молока, кипятите еще минут пять. Выпейте эту смесь натощак.

ВЕСЫ Никуда не хочется, ничего не хочется... Только домой, к тапочкам и телевизору. Но не получая новых впечатлений, вы делаете жизнь скучной и однообразной! Все меньше остается друзей и родные забегают все реже? Потому что с вами неинтересно. В результате организм получает установку: стареть! Попробуйте бороться с хандрой, встречаясь с людьми, которые моложе вас. Старайтесь быть доброжелательными, путешествуйте без оглядки на возраст. И главное — стройте планы на будущее. Надо что-то менять в своей жизни. Вот в марте и начинайте!

СКОРПИОН Так держать! Вашему оптимизму можно только позавидовать. И даже если что-то пойдет не по плану, не теряйте бодрости духа. Ну а если в будущем не хотите проблем с памятью, самое время ее улучшать. Поможет в этом такое снадобье: 1 ст. ложку лукового сока смешайте со стаканом меда и ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — месяц. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

При аритмии 1 ст. ложку травы гвоздики залейте 1 стаканом кипятка, выпарьте отвар наполовину на слабом огне. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

СТРЕЛЕЦ Ваше настроение будет изменчиво, как весенний день: сегодня хорошее, завтра плохое. Жаль! У вас есть все, чтобы быть счастливым. Научитесь пользоваться тем, что дает вам жизнь. Цените каждую минуту, которая проходит. И берегите спину, особенно если вам за 50. В этом возрасте у каждого второго остеохондроз. Ни в коем случае не стирайте, поставив тазик в ванну и согнувшись. Замените короткий веник на щетку с длинной ручкой. Иначе «заклинит», и надолго...

КОЗЕРОГ Усердие и аккуратность во всем — вот девиз на ближайшие две недели. Авантюры оставьте на потом, сейчас они не принесут вам успеха. Лучше больше времени уделяйте здоровью. Неплохо бы иметь в домашней аптечке вместо дорогостоящих согревающих мазей свою, самодельную. Натрите на терке немного сырого корня имбиря, разведите 1 ст. ложкой воды. Смочите этой смесью салфетку и приложите к больному месту — застуженной пояснице, нерву или проблемному суставу.

ВОДОЛЕЙ Будьте снисходительны к тем, кто причинил вам неприятности, примите во внимание их раскаяние. Они вам еще пригодятся. А вот о глазах надо позаботиться! Надевайте темные очки. Их нужно носить круглый год, и летом, и зимой, и весной, особенно при глаукоме и катаракте. От ярких солнечных лучей глаза начинают слезиться и болеть. Обязательно защищайте их от ветра — он сушит слизистую.

РЫБЫ Вас, возможно, застанут врасплох неожиданные обстоятельства. Но не волнуйтесь! Вы быстро найдете выход из ситуации. А чтобы помочь организму восстановить силы после зимних инфекций и простуд и стать бодрее, смешайте грецкие орехи с медом и держите смесь в холодильнике. Ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Очень помогает также при умственном и физическом переутомлении, анемии, атеросклерозе.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

Цветы от любимого храним долго!

Несколько способов, которые помогут сохранить ваш букет. Кстати, есть верная примета: чем дольше хранится букет, тем сильнее любит вас тот, кто его преподнес!

* Не оставляйте ваши цветы без воды больше, чем на два часа.
* Дома найдите для них большую вазу, налейте в нее побольше свежей холодной воды, можно даже положить пару кубиков льда.
* Добавьте в воду две капли хлорсодержащего отбеливателя (подойдет «Белизна» или ACE) и чайную ложку сахара. Хлорка продезинфицирует, а сахар укрепит водопроводящие сосудики.
* Меняйте воду и обновляйте срезы стеблей ежедневно.
* Розы на ночь заверните в плотную бумагу и поместите в ведро с водой до бутонов. В воду для георгинов, хризантем, гвоздик положите аспирин (полтаблетки на 3 л воды).
* Ветки кустарников долго останутся свежими в светло-фиолетовом растворе марганцовки.
* Не ставьте цветы на сквозняке или у батареи.
* Любите цветы, радуйтесь их красоте и свежести — это тоже важно!

Людмила Маркович, флорист

В следующем номере читайте:

✓ **Одно лечим, другое калечим**
ПЕЧЕНЬ МОЖЕТ БОЛЕТЬ ОТ ЛЕКАРСТВ.

✓ **SOS: внематочная беременность**
КОМУ ИЗ ЖЕНЩИН НАДО ЕЁ ОПАСАТЬСЯ?

✓ **Гимнастика для лица сразу после инсульта**
ГЛАВНОЕ — НЕ ЛЕЖАТЬ ПЛАСТОМ, А ШЕВЕЛИТЬ ГУБАМИ.

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-11485 от 10.02.2003 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 207413 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 07.03.2012 г. Подписано в печать 06.03.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00

Общий тираж 265003 экз. Заказ № 182 Объем 6 п. л.